

Philippe Chavanne

Minicuisine
pour maxigourmets
Rapide et facile

Illustrations Xavier Pesse



ÉDITIONS
CABÉDITA
2015

Couverture : Collection La Châtaigneraie

© 2015. Editions Cabédita, route des Montagnes 13 – CH-1145 Bière
BP 9, F-01220 Divonne-les-Bains
Internet : www.cabedita.ch

ISBN 978-2-88295-722-1

INTRODUCTION

La cuisine moderne et résolument tendance telle que nous la connaissons aujourd'hui, cuisine désormais plébiscitée par un nombre sans cesse croissant de gourmets et de gourmands, se doit de répondre à tout une série d'exigences. Elle se doit d'être savoureuse et donc préparée avec des ingrédients de qualité, certes, mais elle doit également être riche en parfums et d'une parfaite convivialité. Plus que bien des préparations classiques parfois lourdes ou compliquées, parfois un peu guindées aussi, la minicuisine réunit parfaitement tous les avantages de la cuisine moderne et répond donc avec bonheur aux exigences les plus pointues des gastronomes du XXI^e siècle. Plus encore, non contente de se positionner comme une cuisine quasiment idéale, elle présente de surcroît un atout de taille : une extraordinaire originalité !

7

ORIGINALITÉ ET CONVIVIALITÉ

Les verrines, minicocottes, minitartes, bouchées, fingers, minipaniers vapeur, miniquiches, miniterrines... sont bel et bien dans le plus pur esprit de la cuisine contemporaine dans ce qu'elle a de meilleur. Ces préparations 100 % amusantes et d'une extraordinaire convivialité jouent à fond la double carte de l'esthétisme et de l'originalité. Elles mettent l'accent sur le jeu harmonieux des couleurs. Elles privilégient le délicat mélange des saveurs. Elles donnent la priorité à l'harmonie des parfums.

En un mot comme en cent, la minicuisine, qui réunit toutes ces qualités, s'avère donc tout simplement idéale pour un repas impromptu avec des amis qui s'invitent à l'improviste. Mais elle fait aussi des pla-



teaux repas et des plateaux-TV d'une rare élégance. Elle convient pour la confection de somptueux buffets gourmands et ne dépare jamais les apéritifs dînatoires qui sont aujourd'hui très en vogue. Bref, quelles que soient les circonstances, la minicuisine s'impose d'elle-même si l'on veut mettre l'accent sur l'originalité, l'esthétisme, la qualité et la convivialité des préparations !

PRIORITÉ AUX PRODUITS DE QUALITÉ ET DE SAISON

Salées ou sucrées, chaudes ou froides, simples ou plus sophistiquées, peu importe ! Toutes vos préparations seront bien entendu encore plus agréables à l'œil et au palais si vous privilégiez des produits frais, de qualité et, dans toute la mesure du possible, de saison. On parle ici des fruits et des légumes, bien entendu, mais aussi des viandes, des volailles, des gibiers, des poissons et de tous les autres produits de la mer.

Aujourd'hui, les rayons de nos grandes surfaces et ceux de nos épiceries regorgent de produits qui proviennent de tous les continents et qui sont proposés à n'importe quelle saison. Il n'est dès lors pas étonnant de constater que nombre de consommateurs finissent par trouver... « naturel » de pouvoir acheter des tomates et des fraises au mois de décembre ou des pommes, des poireaux et des topinambours au cœur de l'été. Erreur ! Souvent proposés à prix d'or lorsqu'ils sont importés de loin et hors saison, ces produits sont alors aussi peu intéressants sur le plan nutritionnel que d'un point de vue gustatif. Et, à tout le moins, ils n'ont strictement rien à voir avec des produits frais achetés en saison.

C'est en effet au cours de leur pleine saison que tous les produits de bouche sont les plus parfumés et les plus savoureux. C'est aussi le moment où ils sont les plus riches en vitamines et en bienfaits éléments nutritifs dont notre organisme a un besoin... « vital ». Et – cerise sur un gâteau déjà généreusement fourni – c'est aussi pendant leur pleine saison que ces extraordinaires produits sont en principe les plus économiques à l'achat.

DOUZE MOIS DE PRODUITS FRAIS

« Il n'y a plus de saison ! » C'est un peu vite dit ! Car à chaque saison, et même à chaque mois correspondent des produits alléchants qui rehaussent toutes les préparations gourmandes, y compris en version mini.

Faisons donc un petit tour au marché, histoire de découvrir ou redécouvrir la ronde naturelle des saisons et celle des produits frais...

Mois des soupes, des pot-au-feu et des plats mijotés, le mois de *janvier* est celui des carottes de garde (elles doivent être grattées ou épluchées), des navets (alors souvent vendus sans feuillage), des poireaux, du chou (et surtout du chou de Milan aux feuilles vertes finement cloquées), des cardons (dont la saveur rappelle celle de l'artichaut), des salsifis, des agrumes (avec les mandarines et les oranges en vedettes), des huîtres, des oursins (qui restent toutefois très onéreux), de la sole, de la raie (qui est dans sa pleine saison), du haddock et des plus belles volailles (chapons, poulardes et dindes, notamment).

Mois des crêpes et des galettes, *février* est le mois du fenouil, de plusieurs variétés de choux (de Bruxelles, chou-fleur, pommé...), de la chicorée frisée (au cœur bien blanc), de l'endive, du poireau et... de la truffe. C'est aussi le mois du kiwi et du citron. Les huîtres sont toujours au rendez-vous ainsi que le turbot, la plie et la lotte. Chez le boucher, les dindes, chapons et poulets trônent encore à l'étal même s'ils deviennent moins dodus.

Troisième mois de l'année, *mars* propose l'ail nouveau (au goût moins prononcé que celui de l'ail sec), l'oseille, les artichauts (ceux de Bretagne sont en principe les premiers à arriver sur les étals, suivis par les poivrades), l'épinard, les fèves, le pomelo (souvent importé de Floride) et l'ananas Victoria en provenance des Antilles. Également au menu de mars : le bar (ou loup), le merlan, le cabillaud, le saumon sauvage et le chevreau. L'agneau de lait et le veau de lait restent des produits d'un très haut niveau gustatif.

Avec le printemps et le mois d'*avril* arrivent les asperges (blanches, vertes et violettes), l'épinard nouveau, les petits pois, les radis roses,





les artichauts poivrades, la morille (premier champignon de printemps), la mangue (souvent en provenance d'Afrique de l'Ouest), la langoustine (véritable crustacé de printemps), la lotte, la sole et le saint-pierre (trois poissons de luxe), le maquereau, le merlu, la seiche et les calmars. L'agneau de lait (à la chair rose et délicate) et les lapereaux de ferme (à la chair très fine) sont aussi au menu.

Mai signe l'entrée en scène des premières fraises et cerises. Mais les légumes sont aussi abondants : les salades (laitues, romaines et cressons sont frais et tendres à souhait), les oignons blancs, les petits pois, les mousserons de printemps (qui poussent dans les prés et dans les jardins) et les pommes de terre nouvelles (qui sont à leur apogée gustatif). A la carte également : les tourteaux (qui sont au mieux de leur forme), le thon (rouge ou blanc), les sardines, le saint-pierre, les pigeonneaux et les canetons, ainsi que les agneaux et veaux de lait.

Juin est un mois fait pour les amateurs de bonne chère ! Sur les étals, se trouvent en abondance les navets, les courgettes (qui sont dans leur meilleur mois), les salades, de nombreuses herbes aromatiques (estragon, basilic, persil plat, ciboulette...), les haricots verts très fins (qui sont à pleine maturité), les cerises, plusieurs petits fruits rouges (groseilles blanches, rouges ou à maquereau, framboises, fraises des bois...), l'amande fraîche (délicieusement fruitée), la rhubarbe, plusieurs crustacés (le homard en provenance de Bretagne, le crabe et les écrevisses), les moules de bouchot, le thon, les sardines, le veau, le mouton, le pigeon, le canard, la caille et le poulet fermier.

Avec le mois de *juillet*, nous basculons déjà dans la seconde moitié de l'année. Véritable mois des pique-niques, il nous propose les tomates, les aubergines, les courgettes, les oignons (un peu moins tendres, mais plus piquants), les salades et les fines herbes (avec la roquette en vedette), les cornichons et les girolles. Sur les étals, on trouve aussi le melon, les abricots, les fraises, les amandes, les pêches et les nectarines. Chez le poissonnier, les sardines et les anchois connaissent leur période faste, ainsi que le homard, le crabe et les crevettes. Mouton et porc, bien dodus, sont présents en force chez le boucher.

Le mois d'août est celui des grillades et des barbecues. Il nous propose des tomates, des concombres, des salades (la romaine, la roquette, la laitue...), des poivrons, des haricots verts et des mange-tout (à pleine maturité), des aubergines, des courgettes, des prunes (quetsches, prunes d'Agen et reines-claudes sont au sommet de leur forme), des poires, des melons (de Cavaillon, de Charente...), des pêches, des nectarines, des brugnon, des fruits rouges, des sardines, des anchois frais, du thon (en pleine saison, son prix est fort intéressant), du loup (excellent en grillade) et toutes les variétés de viandes, assez grasses pour être cuites au barbecue.

Septembre annonce le retour du raisin et des premières vendanges. Le marchand de fruits et légumes propose le haricot coco (et surtout celui de Paimpol), la betterave, le fenouil, le brocoli, la frisée, le raisin (avec un coup de cœur pour le chasselas, le muscat noir et l'italia), la pomme, la poire (surtout la conférence et la hardy), la mirabelle (attention : sa saison est très courte), la figue (à choisir noire, grosse et juteuse, ayant mûri au soleil) et la mûre. Le poissonnier annonce le maquereau, le lieu noir, la sardine et l'anchois qui reste abondant. Faisans, perdreaux, lièvres et chevreuils commencent à apparaître chez les bouchers et marchands de gibiers.

En *octobre*, l'automne bat son plein. De longues promenades dans les bois permettent de revenir les bras chargés de châtaignes et de champignons. Mais ce dixième mois de l'année offre aussi la carotte, le navet, l'épinard (qui fait son grand retour après quelques mois d'absence), les pommes et les poires, les pêches de vigne, le coing, la figue (désormais parfaitement mûre et charnue), la noix, le raisin (qui tire sur sa fin), le bouquet de crevettes, les huîtres (peu laiteuses), le hareng (bien en chair), le gibier à plume (faisan, perdreau), le lièvre et le lapin de garenne (tous deux biens dodus), la pintade et le mouton (devenu adulte, sa saveur est maintenant bien marquée).

Avant-dernier mois de l'année, *novembre* annonce la fête d'Halloween et donc un véritable festival de potirons. Les légumes de saison sont essentiellement des tubercules (panais, rutabaga, radis noir, salsifis noir, topinambour, crosne) et au verger on cueille encore des pommes



(notamment la reinette grise, la belle de Boskoop, la reinette du Mans, la granny smith et l'elstar), des agrumes (oranges et clémentines d'importation), du raisin (l'italia doré et le ribot noir sont parfaits) et des poires d'automne. Aussi sur les étals: la sole, le rouget barbet, la dorade, le hareng, les praires, les palourdes, les huîtres, la coquille Saint-Jacques (bien pourvue en corail), le lièvre, le sanglier, le faisan

(essentiellement d'élevage), ainsi que les viandes de bœuf, de porc, de mouton (parfaites à bouillir ou à braiser) et les principales volailles. *Décembre* clôture l'année en beauté. Même si le potager gelé est relativement pauvre en légumes, les étals restent bien fournis. Dans le cabas s'entassent le topinambour, le cardon, la carotte, le navet, le poireau, la mâche, l'endive, les agrumes (clémentines, pomelos et oranges), le kiwi, les pommes (surtout la granny smith et la belle de Boskoop), les dorades (la grise et la royale, à choisir de préférence assez grosse pour bénéficier d'une chair plus fine), l'oursin (qui est probablement dans son meilleur mois), les huîtres, la coquille Saint-Jacques, la poularde, la dinde et le chapon.

LES VERRINES ET LEURS SECRETS

Parce que l'on mange d'abord avec les yeux, mais aussi parce que les grandes tendances actuelles de la cuisine vont vers toujours plus de convivialité, d'esthétisme, d'originalité et de légèreté, les verrines sont devenues incontournables et restent les incontournables vedettes de la minicuisine. Quelques conseils pour les réussir à coup sûr...

Avant toute chose, choisissez bien vos récipients en fonction des préparations, en privilégiant la diversité des tailles et des formes si vous présentez différentes verrines. Et sans oublier des récipients plus épais pour les verrines chaudes. Avant de commencer une préparation, rassemblez autour de vous tout le matériel nécessaire (mixeur, siphon, passoire...) et tous les ingrédients indispensables à la réalisation de la recette. Pour un résultat optimal, alternez les couches croustillantes et crémeuses, en jouant la carte des couleurs.

LES MINICOCOTTES ET LEURS SECRETS

Les minicocottes, c'est l'art de mettre les grands plats dans les petits ! Colorées et amusantes, 100% ludiques, les minicocottes permettent de revisiter la cuisine de nos aïeules, mais aussi de donner libre cours à notre imagination culinaire.

Table des matières

INTRODUCTION	7
Originalité et convivialité	7
Priorité aux produits de qualité et de saison	9
Douze mois de produits frais	10
Les verrines et leurs secrets	16
Les minicocottes et leurs secrets	16
LES MINICUILLÈRES	18
Minicuillères de carpaccio de bœuf aux câpres et aux échalotes ..	18
Minicuillères de carpaccio de Saint-Jacques, à la saveur de lime ...	19
Minicuillères de chili con carne, à la mode tex-mex	20
Minicuillères de foies de volaille au piment, gingembre et soja	21
Minicuillères de moules au gratin et saveur d'ail	22
Minicuillères d'endives au roquefort	23
Minicuillères de saumon fumé au fromage frais	24
Minicuillères de tartare daurade – mangue	25
Minicuillères d'œufs aux gambas	26
Minicuillères tomates – mozzarella	27
LES MINIVERRINES	28
Miniverrines au thon mayonnaise et haricots rouges	28
Miniverrines aux crevettes grises et saumon fumé	29
Miniverrines de crème de courgettes aux chips de lard	30
Miniverrines de mousse d'asperges au caviar	31
Miniverrines de mousse de foie gras, sur lit de chutney de figues	32
Miniverrines de Saint-Jacques au duo d'huiles	33
Miniverrines de soupe aux moules, saveur de curry	34
Miniverrines de tartare de thon à la tomate	35
Miniverrines légumières aux œufs de saumon	36
Miniverrines méditerranéennes, à la purée d'aubergines et tapenade d'olives	37

LES MINICOCOTTES	38
Minicocottes d'agneau aux saveurs méditerranéennes	38
Minicocottes de cabillaud aux légumes	39
Minicocottes de canard façon asiatique	40
Minicocottes de daube provençale	41
Minicocottes de lotte aux parfums exotiques	42
Minicocottes de porc à la provençale	43
Minicocottes de poulet aux pommes et calvados	44
Minicocottes de Saint-Jacques au champagne	45
Minicocottes de soufflé au fromage	46
Minicocottes de veau aux champignons et vin blanc	47
LES MINIBOUCHÉES, MINIBEIGNETS ET MINICANAPÉS	48
Minibeignets de crevettes	48
Minibeignets de morue à la jamaïcaine	49
Minibouchées au saumon fumé	50
Minibouchées aux épinards	51
Minibouchées de porc « à toute vapeur »	52
Minibouchées fondantes au fromage	53
Minicanapés aux asperges vertes	54
Minicanapés de crevettes grillées	55
Minifeuilletés au fromage, salsa épicée	56
Minicanapés de pitas aux crevettes	58
LES MINITARTES, MINICROÛTES ET MINIQICHES	59
Minicroûtes aux morilles	59
Miniquiches à la saveur de crabe	60
Miniquiches épinard – saumon fumé	61
Miniquiches jambon – fromage	62
Minitartes au chèvre et à la ciboulette	63
Minitartes à l'oignon	64
Minitartes au magret de canard et figues sèches	66
Minitartes aux crevettes et œufs brouillés	67
Minitartes façon provençale	68
Minitourtes à la mode grecque	69

LES MINIDÉLICES GOURMANDS	70
Miniboulettes d'agneau à la sauce pimentée	70
Minibrochettes de champignons à l'ail	71
Minibrochettes lotte – bacon	72
Minicannelés au chorizo et comté	73
Minichampignons farcis au fromage	74
Minicroques jambon – mimolette	75
Minicroquettes de volaille	76
Minicroûtons au chorizo et à l'ail	77
Mininems de chèvre au miel	78
Minipizzas aux parfums du sud	79
Miniroulades jambon – roquefort	80
Minirouleaux de saumon fumé aux crevettes et à l'avocat	81
LES MINIDOUCEURS SUCRÉES	82
Minichoux à la crème traditionnels	82
Minicocottes à la compote de fraises et rhubarbe	83
Minimoelleux à la poire	84
Minipuddings chocolat – café	85
Minitartes aux petits fruits rouges	86
Minitartes aux pommes	87
Miniverrines au trio de chocolat	88
Miniverrines aux fruits de la passion et petits-suissees	89
Miniverrines de sorbet au citron et bulles de vin blanc	90
Miniverrines façon Forêt-Noire	91
TABLE DES MATIÈRES	92