

LA VIE CLAIRE

LE MAGAZINE À CROQUER

SEPTEMBRE • OCTOBRE 2015



Zoom sur

Portrait pour du beurre

Dossier

La viande bio,
éthique et savoureuse

Soin de soi

Bulles au naturel

**C'EST LA RENTRÉE...
RESTONS ZEN !**



NATURO

Soupe de poulet à la citronnelle et au lait de coco

4 PAGES RECETTES
DÉTACHABLES



RECETTES CARNÉES

par Aurélie d'Assignies-Chauvin
pour La Vie Claire

Chef et créatrice de l'école
de cuisine Délicieusement
Vôtre à Lyon.



Retrouvez toutes les infos sur :
www.delicieusementvotre.com

Auteur du livre « Les Bonnes Blanquettes »
aux éditions La Martinière, Aurélie enseigne
depuis 10 ans sa passion culinaire à des
élèves français et étrangers
dans son atelier

Soupe de poulet à la citronnelle et au lait de coco

Préparation : 30'

Cuisson : 20'

6 personnes

- 4 filets de poulet
- 1 litre de lait de coco
- 1 citron vert
- 4 tiges de citronnelle
- 2 échalotes
- 30 g de gingembre frais
- 200 g de champignons de Paris
- 3 c. à s. de sauce soja
- 1/2 petit piment
- 10 g de sucre
- Quelques feuilles de coriandre
- Sel

- Découper en aiguillettes les filets de poulet. Les cuire à la vapeur 5 min.
- Découper les tiges de citronnelle en tronçons. Éplucher le gingembre et le râper finement. Peler les échalotes et les émincer finement. Hacher le piment. Zester le citron vert.
- Laver les champignons et les couper en tranches. Ciseler la coriandre.
- Mettre le lait de coco dans une casserole, ajouter la citronnelle, le gingembre et les échalotes. Faire bouillir et laisser réduire 10 min sans couvercle. Filtrer la sauce.
- Ajouter dans la sauce, le poulet, les champignons, le sel, la sauce soja, le jus de citron, le zeste et le sucre.
- Faire cuire 5 min à couvert à feu doux. Bien assaisonner.

Servir dans un bol avec la coriandre ciselée et un peu de piment.



Rillettes de volaille aux fruits secs

Rillettes de volaille aux fruits secs

Préparation : 35'

Cuisson : 55'

8 personnes

Pour le bouillon :

- 1 poireau
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de thym + 2 feuilles de laurier

Pour la rilette :

- 4 cuisses entières de poulet fermier
- 300 g de fromage frais
- 50 g de noisettes + 50 g de noix de cajou + 50 g de pistaches émondées
- 1/2 botte de ciboulette
- 1/4 de botte de persil plat
- Sel, poivre
- 8 tranches de brioche

- Confectionner un bouillon de légumes (ou utiliser un bouillon cube) : peler, dégermer et écraser les gousses d'ail. Laver et couper le poireau et le céleri en tronçons de 3 cm environ. Faire de même avec les carottes après les avoir pelées. Peler et couper l'oignon en 2. Faire chauffer de l'eau dans une casserole, ajouter le poireau, les carottes, l'oignon et la branche de céleri. Ajouter le thym et le laurier, cuire à ébullition 20 min environ avec un couvercle, saler et poivrer. Ajouter les gousses d'ail écrasées.
- Couper les cuisses de poulet en 2. Les placer dans le bouillon de légumes. Pocher pendant 35 minutes à feu moyen, laisser refroidir. Effilochez toute la viande, retirer la peau et les os.
- Concasser les noix de cajou, les noisettes et les pistaches, les faire griller à la poêle. Hacher finement les herbes. Mélanger la volaille refroidie, le fromage frais, les herbes et les fruits secs. Saler et poivrer.

Passer les tranches de brioche au four quelques minutes. Dresser la rilette dans un petit ramequin et servir avec les brioches.

Marinade de bœuf exotique



Marinade de bœuf exotique

Préparation : 35'

Cuisson : 3'

6 personnes

• 800 g de bœuf à fondue (filet ou rumsteak)

Pour la marinade :

- 10 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à s. de sucre
- 2 petites gousses d'ail
- 2 c. à s. d'huile de noix
- 3 oignons nouveaux
- 4 c. à s. de vin de riz (à défaut un vin blanc sec)
- 1 petit morceau de gingembre
- Graines de sésame + poivre

- Coupez le bœuf en tranches fines. Le mettre 30 min au préalable au congélateur pour le durcir (facultatif).
- Peler et hacher les gousses d'ail. Peler et râper le gingembre. Émincer finement les oignons. Chauffer à sec les graines de sésame dans une poêle pour qu'elles dorent.
- Mélanger tous les ingrédients, sauf l'huile de noix. Faire mariner le bœuf dans la sauce pendant 30 minutes.
- Mettre l'huile de noix dans un wok ou dans une poêle et y faire griller le bœuf mariné 3 minutes.

Servir immédiatement, accompagné de riz pilaf ou d'un wok de légumes.



Ballotines de veau aux fruits du mendiant

Ballotines de veau aux fruits du mendiant

Préparation : 35'

Cuisson : 30'

6 personnes

- 6 escalopes de veau
- 200 g de filet de dinde ou poulet
- 200 g de crème liquide
- Abricots, raisins, figues, pistaches,
- Sel, poivre
- Huile de colza
- 3 cl de vinaigre balsamique
- 1 c. à s. de fond brun de veau
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 5 cl de crème liquide

- Mixer les filets de volaille, ajouter la crème, saler, poivrer, mixer à nouveau. Découper les fruits secs en petits dés réguliers. Mélanger la farce de volaille et les fruits secs. Bien assaisonner avec le sel et le poivre. Délayer le fond brun de veau dans 15 cl d'eau frémissante.
- Tailler les escalopes dans leur épaisseur sans désolidariser les 2 parties. Garnir le milieu de farce et de fruits secs. Les refermer à l'aide d'un papier film et former des boudins longs et réguliers. Faire chauffer de l'eau dans une casserole, et plonger les ballotines entourées du papier dans l'eau frémissante 8 min. Les laisser refroidir et enlever le papier film. Dans une poêle, faire chauffer de l'huile et faire dorer les ballotines. Une fois bien colorées, les mettre dans un plat au four pendant 10 à 12 min à 180°C.
- Déglacer la poêle avec le vinaigre balsamique, ajouter le fond brun, le thym et le laurier et faire réduire 10 min environ. Ajouter de la crème une fois le mélange bien corsé, saler et poivrer.

Servir les ballotines nappées de sauce, accompagnées d'une cocotte de légumes anciens.