

Les recettes

POULARDE À L'ORANGE

Pour 4 personnes

4 filets de poularde, 1 oignon, 1 gousse d'ail, qs safran, 20 cl de bouillon de volaille, 2 oranges non traitées, 20 cl de crème liquide, 20 g de farine, 1 càs de miel, 2 càs d'huile d'olive, sel, poivre

PRÉPARATION

Peler l'oignon et l'émincer. Écraser la gousse d'ail. Laver les oranges et les couper en 8 quartiers avec la peau.

CUISSON

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'ail pendant 2 minutes. Ajouter le safran et les quartiers d'orange et faire revenir le tout pendant 10 minutes en remuant. En fin de cuisson, ajouter la farine, le miel, le bouillon de volaille et la crème. Saler, poivrer et faire mijoter une dizaine de minutes. Déposer les filets de poularde dans la cocotte et les faire pocher pendant 15 minutes. Servir la poularde avec du riz.

SALADE D'ORANGE, AVOCAT ET HOMARD

Pour 4 personnes

Vinaigrette 1 orange, 1 càc de miel, 1 càs de jus de citron, sel, poivre, 1 càs d'huile de noisette, 2 càs d'huile d'olive. **Salade** 2 homards cuits et décortiqués, 2 oranges, 2 avocats, 2 grosses poignées de mâche, 1 poignée de noisettes décortiquées

VINAIGRETTE

Prélever les zestes d'une orange puis la presser. Dans une petite casserole, mettre le miel et le faire fondre 2 minutes pour qu'il caramélise légèrement. Ajouter le jus de citron, les zestes et le jus de l'orange. Saler, poivrer et faire réduire une dizaine de minutes. Laisser refroidir puis ajouter l'huile d'olive et l'huile de noisette. Mélanger et réserver.

PRÉPARATION

Concasser les noisettes et les faire dorer dans une poêle sans matière grasse. Couper les avocats en lamelles. Peler les oranges à vif et récupérer les quartiers. Couper la chair des homards en tronçons.

Retirer la chair des pinces en essayant de conserver leur forme.

FINITION & DRESSAGE

Dans chaque assiette, déposer un peu de mâche, des quartiers d'orange, des lamelles d'avocat et quelques tronçons de homard. Ajouter une pince décortiquée puis saupoudrer l'assiette de noisettes. Arroser la salade avec la vinaigrette.

ORANGETTES

Pour 4 personnes

2 oranges non traitées, 250 g de sucre en poudre, 30 cl d'eau, 100 g de miel, 200 g de chocolat noir (de préférence)

PRÉPARATION

Retirer la peau des oranges avec un couteau puis détailler ces écorces en lanières. Dans une casserole d'eau bouillante, plonger les lanières d'oranges pendant 2 minutes. Recommencer cette opération 2 fois puis égoutter les lanières sur du papier absorbant.

CARAMEL

Dans une casserole, faire chauffer le sucre en poudre avec le miel et l'eau. Porter à ébullition pendant 5 minutes puis baisser le feu. Plonger les écorces dans la casserole et laisser cuire pendant 30 minutes en remuant régulièrement. Déposer les écorces sur une grille et laisser refroidir.

CHOCOLAT

Faire fondre le chocolat au bain-marie et tremper délicatement les lanières d'oranges dans le chocolat. Les déposer au fur et à mesure sur du papier sulfurisé et laisser sécher.

NAGE D'ORANGE AU CHAMPAGNE

Pour 4 personnes

5 oranges, 2 pamplemousses, 150 g de framboises, 2 càs de miel, 1 pincée de vanille en poudre, 25 cl de champagne

PRÉPARATION

Peler les oranges et un pamplemousse à vif et récupérer les quartiers. Presser la deuxième pamplemousse et récupérer

le jus. Mélanger le miel avec le jus de pamplemousse et la vanille.

NAGE

Dans un saladier, mettre les quartiers de pamplemousse, ceux d'orange et ajouter le jus de pamplemousse. Bien mélanger. Filmer et réserver au frais. Une vingtaine de minutes avant de servir, placer le champagne au congélateur. Mettre un peu de fruits dans chaque coupelle puis arroser de champagne frappé.

TARTE À L'ORANGE MERINGUÉE

Pour 4 personnes

Tarte 1 pâte sablée, 4 œufs, 2 oranges non traitées, 1 citron, 200 g de sucre en poudre, 100 g de beurre, 1 càs de Maïzena. **Pour la meringue** 3 blancs d'œufs, 150 g de sucre

FOND DE TARTE

Préchauffer le four à 200 °C. Tapisser un moule à tarte beurré avec la pâte sablée. À l'aide d'une fourchette, piquer le fond de tarte puis la recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé. Déposer des poids de cuisson (ou légumes secs, riz...) puis enfourner pour 15 minutes. En fin de cuisson, sortir le fond de tarte, retirer les poids et laisser refroidir.

APPAREIL À TARTE

Dans une petite casserole, faire fondre le beurre. Zester les oranges et le citron puis les presser pour récupérer le jus. Dans un saladier, fouetter le sucre et les œufs puis ajouter la Maïzena et les zestes. Verser le jus d'orange et le beurre. Bien mélanger et remettre le tout dans la casserole. Faire épaissir à feu moyen pendant quelques minutes sans cesser de remuer. Verser le mélange sur le fond de tarte. Baisser la température du four à 180 °C et enfourner pour 10 minutes.

MERINGUE

Dans un saladier, battre les œufs. Quand ils commencent à mousser, verser le sucre en continuant de battre jusqu'à l'obtention d'une meringue bien ferme brillante. Enfourner 5 minutes à 230 °C faire dorer avec un chalumeau.

[Recettes Marion Guillemard]