

# POISSONS, ŒUFS, VOLAILLE

## À LA VAPEUR DOUCE

Des *Œufs brouillés aux épinards sur quinoa* (p. 69) : au lieu de cuire les œufs brouillés à la poêle, cuisons-les à la vapeur douce en même temps que des épinards. Nous servons le tout sur un nid de quinoa que l'on aura cuit séparément (ou sur des restes de quinoa réchauffés à la vapeur). Les plus jeunes épinards, les fines feuilles de petite taille, pourront être consommés en salade crue d'accompagnement. En période de vaches grasses, on ajoute aux œufs brouillés un peu de bonne crème fraîche de lait cru.

Ma recette à la carte *d'Œufs cocotte à la vapeur douce* (p. 67) plaît en famille : chacun choisit sa garniture (coulis de tomate, crème, épinards, oseille...), la pose dans le fond d'un ramequin et cuit l'œuf cocotte à sa mode.

Tant qu'à jouer avec cette merveille de cuisson, autorisons-nous une merveille de poisson. Je propose de cuire des *Brochettes de lotte à la vapeur* (p. 73) que l'on peut faire mariner une heure auparavant. La



ŒUFS COCOTTE



ŒUFS BROUILLÉS AUX ÉPINARDS  
SUR QUINOA



BROCHETTES DE LOTTE À  
LA VAPEUR



THON MARINÉ VAPEUR



LE GRAND AÏOLI À LA  
VAPEUR



BROCOLIS ET SAUMON  
SUR LIT DE CRESSON



MERLU FRAIS EN  
PAPILLOTES



PAELLA MI-VAPEUR



SALADE DE POIVRONS ET  
BLANCS DE POULET

lotte au goût si fin offre l'avantage de ne pas présenter d'arêtes, bonheur des enfants et des paresseux. Contrairement à l'aïoli d'une des recettes suivantes, on ne cuit pas les légumes d'accompagnement (tomates, échalotes, fenouil) à la vapeur, mais on les poêle en douceur. On peut certes combiner la cuisson du poisson et de la julienne\* de légumes à la vapeur douce, mais le choix d'une tombée à l'huile des légumes ouvre à d'autres jeux de texture et de saveur.

Les jours peu fastes, demandez au poissonnier des chutes de poisson, qu'il vous fera au meilleur prix. Adaptez cette recette à tous les poissons, en les cuisant entiers lorsqu'ils ne sont pas assez fermes pour tenir en brochette.

C'est le cas du *Thon mariné vapeur* (p. 75). Cuisez à la vapeur des tranches de thon frais mariné à l'huile, au citron et aux herbes. Vous pourriez cuire tout le menu en même temps : le thon et une *Ratatouille* (p. 54), ainsi que les petits ramequins de *Crème au café à la vapeur* (p. 115). Ce repas entier ne demanderait que 20 à 25 minutes d'investissement en cuisine, sans surveillance excessive.

*Le Grand Aïoli à la Vapeur* (p. 76) est une adaptation simple de la recette traditionnelle de l'aïoli. Cuisez tous les ingrédients ensemble à la vapeur, en quelques minutes (cabillaud, chou-fleur, carottes, haricots verts, pommes de terre, tomates). Servez le plat avec une *Sauce Aïoli*, une forme de mayonnaise sans œufs bien aillée.

On oublie qu'on peut cuire en toute facilité un *Homard à la vapeur douce* (p. 78), sans qu'il soit besoin de fumet ou de tour de main pour le réussir.

Le plat de *Brocolis et Saumon sur Lit de Cresson* (p. 79) est très rapide à réaliser. On l'adaptera à des filets de maquereau, à des truites, à tout autre poisson. Faites cuire à la vapeur douce des darnes de saumon en même temps que des têtes de brocolis, sur un lit de cresson que vous moulinerez ensuite avec un chouïa de crème épaisse.

Délice que le poisson en papillote. Pour la recette de *Merlu frais en papillotes* (p. 82), posez des filets de ce poisson blanc sur une fondue d'échalotes, de tomates et de fenouil émincés; arrosez de vin blanc sec. Emballez en papillote dans du papier sulfurisé — et non dans du papier aluminium, qui est si nocif pour les plats contenant de l'acide comme le vin. Cuisez en quelques minutes au cuit-vapeur. En ouvrant la papillote, vos sens aiguisés s'envoleront dans des rêves éveillés. Servez avec d'autres petits légumes de saison cuits dans le même panier vapeur.

La *Paella mi-vapeur* (p. 85) est une paella classique au riz, dans lequel le poulet et les coquillages sont cuits à la vapeur. Rajoutez-les en fin de cuisson au riz safrané qui aura cuit dans une fondue de légumes. Les doses de protéines animales sont fort réduites par rapport aux recettes de paella modernes. Celle-ci se rapproche de la vraie paella d'antan si l'on se réfère sur ce que consommaient nos Anciens.

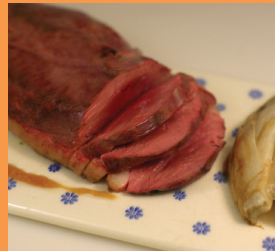
Le poulet cuit à la vapeur doit être accommodé en salade pour ne pas surprendre les convives par son apparence peu habituelle. Pour la *Salade de poivrons au poulet* (p. 88), cuisez ensemble à la vapeur des poivrons et des blancs de poulet. Servez avec une sauce légère : une *Sauce crème de légumes* (p. 106) qui est un coulis de dés de poivrons mixés avec un filet d'huile. Les blancs peuvent être dorés un instant à la poêle pour une petite saveur plus craquouillante.

La *Salade de poulet aux Légumes mi-cuits mi-crus* (p. 91) : accords de couleurs et de saveurs d'un poulet cuit à la vapeur et émincé, servi en salade avec de fins bâtonnets de carottes et des petits pois cuits à la vapeur en même temps que la volaille, ainsi que des lamelles de radis crus, de la laitue et de la roquette.

Les *Magrets de canard et chicons à la sauce au miel* (p. 93) : cuisez des magrets de canard à la vapeur, puis nappez-les d'une sauce aigre-douce. Au sortir de la vapeur, la couleur des volailles et des viandes, même des plus succulents rôtis, en décourage plus d'un : plutôt grisâtre, elle n'augure pas bien de la saveur pourtant délicieuse. Pour se rapprocher un peu plus d'un terrain connu, dorez quelques courts instants à la poêle les magrets pré-cuits à la vapeur.



SALADE DE POULET AUX LÉGUMES  
MI-CUITS MI-CRUS



MAGRETS DE CANARD ET  
CHICONS À LA SAUCE AU MIEL



## ŒUFS COCOTTE À LA VAPEUR DOUCE

1. Huilez un ramequin individuel par personne. Déposez-y les épinards ou l'oseille.
2. Faites cuire à la vapeur pendant 3 minutes (p. 29).
3. Cassez un œuf dans un bol. Transvasez-le sur le lit d'épinard ou d'oseille. Salez et poivrez. Couvrez d'un peu de coulis de tomate ou de crème, selon le choix du convive.
4. Déposez le ramequin dans le panier du cuit-vapeur. Cuisez 6 minutes sans le couvercle. Le jaune doit rester liquide, le blanc doit être juste pris.

*Vous venez de cuire le fond de légumes dans le ramequin, qui sera déjà chaud, l'œuf prendra plus vite. Avec une garniture déjà cuite, comptez 9 minutes.*

Un œuf par personne suffira à vous contenter le palais et à satisfaire vos cellules. Précédez le plat d'un potage en hiver, ou de crudités en été. Accompagnez-le de pain grillé ou d'une poignée de boulgour ou de quinoa. J'aime y ajouter un légume vert, à part, cuit à la vapeur.

### INGRÉDIENTS POUR 1 PERS.

- 2 cuill. s. bombées d'épinards ou d'oseille crus
- 1 œuf
- 1 pincée de sel marin
- 1 tour de poivrier
- 2 cuill. c. de coulis de tomate ou de crème épaisse

### TIMING

cuisson : 10 minutes

La durée de cuisson dépend de la garniture

### MATÉRIEL

cuit-vapeur (p. 17),  
1 petit ramequin par personne



oseille