

3 produits laitiers par jour

Sous la direction d'Alexandra Beauvais



3 produits laitiers par jour

Les Cercles Culinaires de France,
sous la direction d'Alexandra Beauvais

Plus qu'une « école » de cuisine, les **Cercles Culinaires Cniel**¹ sont des espaces de convivialité où l'on apprend à **mieux cuisiner, bien manger, partager et se cultiver** ! Créées en 1994 à Rennes, ils développent l'apprentissage à la cuisine et l'art de vivre « à la française » autour des **qualités et usages culinaires des produits laitiers**. Ils proposent des **cours de cuisine pour tous** sur une cinquantaine de villes en France.

¹ Centre National interprofessionnel de l'Économie Laitière.

Les Cercles Culinaires de France remercient tout particulièrement :

- Les professeurs de cuisine des écoles hôtelières, membres des Cercles Culinaires, pour leurs idées de recettes ;
- L'équipe des Cercles Culinaires à Rennes pour leur aide organisationnelle, notamment Sandrine Guy, Mélanie Leprêtre, Tugdual Debethune et Thierry Bryone ;
- Carole Queffelec et Séverine Littière pour leur précieux travail de relecture et de corrections ;
- Alexandra Beauvais, cuisinier-auteur, pour sa collaboration à la direction du projet.

© Éditions First, 2011

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Éditions First-Gründ

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

Courriel : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

Dépôt légal : mars 2011

Direction éditoriale : Aurélie Starckmann

Édition : Audrey Bernard

Mise en page : ReskatoЯ 

Couverture : Olivier Frenot

ISBN numérique : 9782754029056

Introduction

3 produits laitiers par jour! C'est ce dont nous avons besoin. C'est aussi l'un des 9 repères de consommation pour nous aider au quotidien, avoir une alimentation équilibrée et protéger sa santé. Pour les enfants, les adolescents et les plus de 55 ans, c'est même 4 produits laitiers qu'il est souhaitable de consommer. À vrai dire, les produits laitiers offrent une telle diversité de choix que ce n'est pas très compliqué d'y parvenir. En premier lieu, repérons les produits dont il s'agit. Ils ont en commun d'être élaborés à base de lait. Yaourts, fromages blancs, petits suisses, tous les fromages (et ils sont particulièrement nombreux) et, bien entendu, le lait lui-même. Les produits laitiers sont la principale source de calcium et souvent de vitamine D, tous deux indispensables à la construction osseuse et à son entretien. Le calcium intervient également dans d'autres phénomènes vitaux : contraction musculaire, coagulation sanguine, etc. La vitamine D est utile car elle est nécessaire à la fixation du calcium par les os. Il est recommandé de consommer un produit laitier à chaque repas. Même si les produits laitiers peuvent se déguster en l'état à tous les stades du repas, ils

sont aussi de précieux ingrédients culinaires qui s'accommodent particulièrement bien en cuisine avec toutes les autres familles d'aliments (fruits et légumes, céréales, viandes, produits de la mer). Si vous n'aimez pas le goût de tel ou tel produit laitier, vous pouvez l'intégrer directement dans vos préparations culinaires. Ingrédients de choix, les produits laitiers sont de toutes les recettes, des plus simples au plus élaborées.

Les professeurs de cuisine des Cercles Culinaires Cniel* en ont fait les vedettes de leurs cours de cuisine pour tous, organisés dans l'ensemble du territoire français. Cet ouvrage réalisé sous la direction d'Alexandra Beauvais comporte pas moins de 120 recettes inspirées de ces moments d'apprentissage et de convivialité. Pour réussir vos repas et être en pleine forme, exploitez toutes les ressources de la cuisine aux produits laitiers!

Freddy THIBURCE
Directeur des Cercles Culinaires Cniel
www.produits-laitiers.com
www.cercleculinaire.com

* Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière

ENTRÉES



ACRAS DE MORUE POCHÉS AU LAIT

4 pers. Prép. : 30 min Cuisson : 20 min Repos : 4 h

450 g de morue • 75 cl de lait entier • 5 brins de ciboulette
• 8 cives • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 30 cl d'huile de pépins
de raisin

Pour la pâte à acras : 40 cl de lait entier • 250 g de
farine • 2 œufs • sel • poivre

Réalisation

La veille, dessalez la morue dans un récipient d'eau en renouvelant l'eau plusieurs fois.

Le jour même, versez le lait dans une cocotte, déposez la morue débarrassée de sa peau et de ses arêtes. Faites cuire 15 minutes à petite ébullition. Égouttez, pilez sa chair au mortier dans un saladier (ou au blender). Ajoutez les herbes ciselées, l'oignon et l'ail hachés, mélangez. Réservez. Dans un saladier, déposez la farine, incorporez le lait. Dans un bol, cassez et battez les œufs en omelette. Ajoutez-les au contenu du saladier, salez, poivrez et fouettez. Couvrez d'un linge et laissez reposer 4 heures à température ambiante. Versez la pâte à acras sur la morue pilée et

travaillez la préparation à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Dans une sauteuse, faites frire la pâte par cuillerée, 3 à 4 minutes dans l'huile. Retirez avec une écumoire. Égouttez sur du papier absorbant. Servez les acras chauds ou tièdes.

ARTICHAUTS AU YAOURT DE BREBIS

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 25 min

2 yaourts de brebis • 2 pétales de tomates séchées • 8 brins de ciboulette • 4 gros fonds d'artichauts surgelés (ou en bocal) • le jus d'1 citron • 2 tomates • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • fleur de sel • gros sel • poivre du moulin

Réalisation

Dans un saladier, déposez les yaourts, les tomates séchées en petits dés, la ciboulette ciselée, un peu de fleur de sel, du poivre. Mélangez. Faites cuire les fonds d'artichauts surgelés dans une eau salée et citronnée 20 à 25 minutes (ou prenez des fonds d'artichauts en bocal déjà cuits). Coupez les artichauts et les tomates en 8 quartiers. Dans chaque assiette, disposez en étoile alternativement 1 quartier de tomate et 1 quartier d'artichaut. Au centre, placez le mélange au yaourt. Parsemez le tout d'un filet d'huile d'olive et de poivre.

ASSIETTES DE CAMPAGNE, VINAIGRETTE AU YAOURT

4 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 3 min

200 g de lardons fumés • 100 g de farine • 100 g de chapelure
• 2 œufs • 50 cl d'huile de tournesol • 8 boudins noirs (de
60 à 80 g chacun) • 1 salade • 40 g de cerneaux de noix
• sel • poivre du moulin

Pour la vinaigrette au yaourt : 2 cuil. à soupe de
persil plat • 4 tomates cerises • 2 cuil. à soupe de vinaigre
de cidre • 2 yaourts naturels • sel • poivre du moulin

Réalisation

Dans une poêle, saisissez à sec les lardons fumés. Égouttez-les sur du papier absorbant. Déposez la farine dans une assiette et la chapelure dans une autre. Cassez les œufs. Déposez-les dans un bol, battez-les avec 1 cuillerée à soupe d'huile. Assaisonnez. Pelez les boudins, taillez-les en rondelles de 1,5 cm d'épaisseur. Pétrissez et confectionnez des boulettes. Roulez ces boulettes successivement dans la farine, dans l'œuf puis dans la chapelure. Lavez la salade et essorez-la. Préparez la vinaigrette au yaourt : lavez et hachez le persil. Lavez, égouttez et taillez en petits dés les tomates cerises. Dans un bol, déposez le vinaigre. Incorporez les yaourts. Ajoutez les dés de tomates et le persil.

Faites chauffer l'huile dans une friteuse, plongez-y les boulettes de boudin 3 minutes. Laissez légèrement dorer. Déposez un lit de salade dans 4 assiettes, répartissez autour les boulettes de boudin bien chaudes accompagnées des lardons. Versez la vinaigrette, décorez de cerneaux de noix.

BETTERAVES FARCIES À LA FAISSELLE

4 pers. Préparation : 15 min

4 betteraves cuites • 100 g de faiselle • 1 pomme verte
• 30 g d'éclats de noisettes • 20 g de pignons de pin • 50 g
de pousses d'épinards • 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
• fleur de sel • poivre

Réalisation

À l'aide d'une cuillère parisienne, évidez les betteraves. Lavez, épépinez et coupez la pomme verte en petits dés (gardez la peau). Dans un saladier, mélangez les dés de pommes et la faiselle. Assaisonnez avec le vinaigre, le poivre et la fleur de sel. Ajoutez les éclats de noisettes et les pignons de pin. Farcissez les betteraves de cette préparation. Disposez dans des assiettes avec les pousses d'épinards et dégustez!

Notre conseil : ajoutez des fruits de mer.

BLINIS AU YAOURT ET GARNITURE FRAÎCHEUR

4 pers. Préparation : 30 min Cuisson : 2 min

Pour les blinis : 1 yaourt au lait de brebis • 2 œufs
• 1 sachet de levure chimique • 200 g de farine • 15 cl de
lait • 20 g de beurre demi-sel • ½ cuil. à café de sel

Pour la garniture : 1 pomelo • 1 sachet de miettes de
crabe • 2 cuil. à soupe de crème liquide • ½ cuil. à soupe
de mayonnaise • 1 oignon • 8 brins de ciboulette • 1 cuil.
à soupe de graines de sésame • sel • poivre du moulin

Réalisation

Préparez les blinis : dans un saladier, séparez les jaunes des blancs d'œufs. Réservez les blancs. Fouettez les jaunes avec le yaourt. Ajoutez la levure, le sel, la farine. Incorporez le lait progressivement. Fouettez les blancs d'œufs avec le sel jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Incorporez-les délicatement au mélange précédent. Faites fondre 1 noisette de beurre dans une poêle à blinis, versez-y 1 demi-louche de pâte. Faites cuire à feu moyen 1 minute de chaque côté. Réitérez l'opération avec le reste de la pâte.

Préparez la garniture : lavez la ciboulette, pelez le

pomelo, prenez soin de retirer toutes les petites peaux blanches. Séparez les quartiers, taillez-les en petits morceaux. Déposez-les dans un saladier avec les miettes de crabe. Mélangez et ajoutez la crème, puis la mayonnaise. Assaisonnez et réservez au frais. Épluchez, lavez et taillez l'oignon en fines rondelles. Placez un dôme du mélange à base de pomelo sur les blinis, surmontez-les de 2 brins de ciboulette. Parsemez de graines de sésame et de rondelles d'oignon.

Notre conseil : en avance sur l'été, voici une recette fraîcheur des plus simples. Des pointes d'asperges vertes peuvent aussi accompagner ces blinis.

BOUCHÉES APÉRITIVES À LA BRUYÈRE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

100 g de fromage (Curé Nantais® ou chèvre sec) • 1 branche de romarin • 250 g de farine • 80 g de beurre demi-sel • 3 œufs • 1 sachet de levure • 10 cl de lait demi-écrémé • 1 cuil. à café de whisky • 2 cuil. à soupe de bruyère (en magasin bio) • fleur de sel • sel • poivre du moulin

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez le fromage en dés. Faites fondre le beurre dans une casserole. Dans un saladier, cassez les œufs entiers, ajoutez la farine tamisée et la levure. Salez et poivrez. Versez petit à petit le beurre fondu et le lait. Mélangez. Parfumez la pâte avec le whisky et ajoutez les cubes de fromage, le romarin effeuillé et 1,5 cuillerée de bruyère. Répartissez la pâte obtenue dans un moule à mignardises en silicone. Saupoudrez du reste de bruyère. Enfournez et faites cuire 20 minutes. Dégustez ces bouchées parsemées de fleur de sel.

BOUCHÉES APÉRITIVES DE LÉGUMES CROQUANTS ET FAISSELLE AU ROQUEFORT

4 pers. Préparation : 20 min Réfrigération : 2 h

6 filets de maquereaux (en boîte, marinés au vin blanc et aux aromates) • 1 oignon • 6 brins de ciboulette • 10 cl de crème liquide • 2 petits concombres • 1 carotte • 150 g de radis • 250 g de tomates cerises • 50 g de roquefort • 100 g de faisselle • 2 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse • sel • poivre

Réalisation

Pelez les concombres, la carotte et les radis. Émiettez le maquereau. Dans un saladier, mélangez le maquereau, l'oignon haché, la ciboulette ciselée et la crème liquide jusqu'à obtenir des rillettes. Assaisonnez. Réservez au frais 2 heures. Taillez 1 concombre en épais tronçons. Creusez les centres et farcissez de rillettes de maquereaux. Taillez la carotte et le concombre restant en petits bâtonnets d'environ 5 cm. Coupez les fanes et les racines des radis. Écrasez le roquefort. Dans un saladier, mélangez-le à la crème épaisse, ajoutez la faisselle. Travaillez jusqu'à obtenir une sauce lisse. Servez les concombres aux rillettes et les crudités accompagnées de la sauce roquefort à l'heure de l'apéritif.

BOUCHÉES DE CAROTTES AU FROMAGE

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 30 min

50 g de farine • 1 cuil. à soupe de fécule de maïs • 220 g de carottes • 5 œufs • 20 g de beurre demi-sel • 5 cl de lait • 15 cl de crème liquide • 100 g de fromage râpé type emmental • 1 cuil. à café rase de curcuma • sel • poivre

Réalisation

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une poêle, faites cuire dans le beurre demi-sel les carottes préalablement râpées pendant 3 minutes. Réservez. Dans un ramequin, délayez la fécule de maïs avec le lait. Dans un saladier, battez les œufs avec 1 pincée de sel, ajoutez la crème, le curcuma, du poivre, la farine, la fécule délayée, le fromage et les carottes. Vérifiez l'assaisonnement. Versez la préparation dans des petits ramequins préalablement chemisés ou une plaque à muffins. Enfournez 20 à 30 minutes. Démoulez sur une grille puis servez.

Notre conseil : remplacez l'emmental par de la mimolette affinée.

CAKE AUX BLETTES ET AU FROMAGE

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 50 min

230 g de farine • 3 œufs • 100 g d'emmental râpé • 15 cl de lait entier (ou demi-écrémé) • 250 g de blettes • 60 g de beurre demi-sel • 1 sachet de levure chimique • sel • poivre du moulin

Réalisation

Épluchez et lavez les blettes. Faites-les cuire pendant 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les. Émincez-les et réservez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, mélangez la farine et la levure. Ajoutez les œufs, le sel, le poivre, puis le lait. Incorporez le beurre fondu, l'emmental râpé et les blettes émincées. Rectifiez l'assaisonnement et versez dans un moule à cake. Enfournez 45 minutes.