

Papillotes gourmandes

Maya Barakat-Nuq

120 recettes
qui réveillent vos papilles !



FIRST
Editions

Papillotes gourmandes

Maya Barakat-Nuq

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2010

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 L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 2^e trimestre 2010

Édition : Aurélie Starckmann

Mise en page : **ReskatoЯ** 

Couverture : Olivier Frenot

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris

Tél. 01 45 49 60 00

Fax 01 45 49 60 01

E-mail: firstinfo@efirst.com

Site internet: www.editionsfirst.fr

ISBN numérique : 978-2-7540-2877-6

Introduction

Les papillotes présentent de nombreux avantages tant sur le plan de la diététique que sur celui des saveurs.

En choisissant ce mode de cuisson, vous réduisez considérablement les quantités de matière grasse utilisée : les aliments sont cuits à l'étouffée dans un contenant fermé hermétiquement. Leur jus et le peu de liquide ajouté suffisent à les accommoder agréablement, sans qu'il soit nécessaire de mettre du beurre ou de l'huile pour éviter qu'ils accrochent. De plus, préparés en papillote, les ingrédients cuisent rapidement, et la plupart de leurs nutriments et vitamines n'ont pas le temps d'être détériorés par un long mode de cuisson.

Au chapitre du goût, la cuisson en papillote conserve aux aliments leur fraîcheur et exhale leurs saveurs propres.

Enfin, n'oublions pas d'ajouter, aux mérites de ce mode de cuisson, sa facilité : nul besoin d'être un

expert ou un cuisinier émérite pour se lancer dans la réalisation de papillotes! Celle-ci est à la portée de tous et introduit dans la cuisine quotidienne, ou plus sophistiquée, une part de «mystère», qui ouvre grand la porte à toutes les initiatives et les combinaisons gustatives.

La technique

En cuisine, même lorsque c'est très simple, il est bon de suivre quelques règles de base.

La première est de s'assurer que la papillote est hermétiquement fermée. Ce qui est facile avec des feuilles d'aluminium l'est un peu moins avec du papier sulfurisé ou d'autres papiers de cuisson. Cela nécessite un peu d'habileté et parfois l'utilisation de ficelle, cure-dents, ou pourquoi pas des agrafes!

Les différentes enveloppes

Chacune convient à tout type d'ingrédients.

Le papier aluminium est le plus facile à utiliser : il est maniable à souhait, parfait pour le four ou le barbecue. Mais attention : ne le mettez surtout pas dans votre micro-ondes !

Le papier sulfurisé ou paraffiné convient très bien au four et au micro-ondes, mais il est un peu plus difficile à sceller. Le recours sans modération à la ficelle est vivement conseillé.

Les enveloppes végétales vous permettent de réaliser des papillotes plus originales et apportent parfois une petite note de fantaisie en intégrant, comme les feuilles de vigne ou de chou, leur propre saveur au contenu. À vous les feuilles de bananier pour des réalisations exotiques, les feuilles de vigne, de blettes, de chou, etc., qui se consomment aussi!

Les feuilles de brick (ou de filo, de riz et autres pâtes feuilletées) sont aussi à ne pas négliger, car elles peuvent être délicieuses et très agréables à l'œil! Elles ouvrent le champ à des préparations qui ont le mérite de varier l'ordinaire.

Enfin **les papillotes en silicone**, ces nouveaux venus dans la cuisine en papillote, sont fort utiles et pratiques, surtout si votre papillote doit contenir une grande quantité de liquide. Commencez avec deux, et voyez si vous êtes convaincu!

Que cuisiner en papillote ?

Tout ! La papillote étant un mode de cuisson à la vapeur, rien ne lui résiste : légumes, fruits, poissons et fruits de mer, viandes blanches ou rouges... Il suffit d'adapter le temps de cuisson aux aliments choisis. Quels qu'ils soient, prenez toujours la précaution d'émincer ou de couper en fines tranches les ingrédients pour que la cuisson soit la plus courte possible et bénéficier ainsi de tous les avantages de la papillote.

Marinade ou précuisson ?

Si vous mettez directement vos ingrédients émincés ou finement coupés dans une papillote, vous obtiendrez un résultat épatant ! Mais vous pouvez aussi choisir de leur ajouter une note d'originalité et de saveur par ces quelques étapes préliminaires. Les aliments les plus secs gagneront ainsi à mariner 30 minutes ou plus, dans la préparation de votre choix et selon votre goût : vin, vinaigre, citron, soja ou même huile de sésame ou d'olive. Ajoutez des herbes, des épices, un peu de sel... Cette marinade permettra aux ingrédients de précuire et raccourcira d'autant la cuisson en papillote.

Vous pouvez aussi saisir les aliments rapidement à la poêle dans un peu de matière grasse, huile d'olive ou beurre, pour leur donner du goût et de la couleur. Ajoutez alors des oignons émincés ou de l'ail que vous faites revenir légèrement avant de mettre le tout dans la papillote. Les féculents, pâtes, riz, et les céréales, quinoa, couscous, etc., doivent obligatoirement être précuits. Il en est de même des pommes de terre ou des légumes secs qui cuisent dans l'eau. Commencez la cuisson à l'eau, avant de la continuer en papillote, en prévoyant une bonne quantité de liquide pour la parfaire.

Le montage de la papillote

Pour confectionner une papillote, procédez toujours dans cet ordre : étalez une grande feuille, graissez-la légèrement – c'est facultatif –, posez les légumes (ou les fruits) émincés puis la viande (ou le poisson), terminez par les herbes, les épices, un peu de liquide, et refermez la feuille.

Quelques précautions

Préchauffez systématiquement le four avant d'y glisser la papillote : 210 °C (th. 7) est une bonne température qui permet de saisir les aliments et de les cuire

rapidement. Les températures indiquées dans ce livre correspondent à :

- four doux : 160 °C-180 °C (th. 5/6)
- four moyen : 190 °C (th. 6/7)
- four chaud : 210 °C (th. 7)
- four très chaud : 220 °C-230 °C (th. 7/8)

Posez la papillote sur une plaque ou un plat à four et non sur la grille, où elle risque de se déchirer. Pour éviter qu'elle n'attache, prenez soin d'huiler la plaque ou d'y verser un petit verre d'eau.

Les papillotes sont idéalement prévues pour une préparation individuelle, toutefois rien ne vous empêche de préparer une gigantesque papillote pour 5 ou 6 personnes superbement gonflée, qui sera du plus bel effet et qui dégagera un fumet alléchant, une fois ouverte au centre de votre table.

Astuce : avec les ingrédients qui rendent beaucoup d'eau, faites des incisions dans la papillote sortie du four pour permettre au liquide de s'échapper avant de la servir sur une assiette individuelle. Vous éviterez ainsi que vos invités ne retrouvent leur assiette « noyée » !

Servir les papillotes

Vous avez le choix : vous pouvez les servir fermées et laisser aux invités le plaisir de découvrir leur contenu, en une montée de fumée appétissante qui se dégagera à l'ouverture, ou bien les entrouvrir légèrement, pour en peaufiner la présentation en ajoutant par exemple quelques fines herbes, ou pour en ajuster la saveur avec un peu de crème fraîche.

Les petites sauces d'accompagnement

Pour certaines préparations un peu sèches, ou lorsque les ingrédients choisis sont cuits dans le plus simple appareil, il peut être nécessaire de les relever d'une petite sauce. Prenez le cas d'une escalope de veau ou d'une darne de poisson à peine salées et poivrées : elles seront sublimées par un accompagnement tout simple, de la crème agrémentée d'un peu de moutarde et d'herbes fines, un coulis de tomates, etc.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une bonne dégustation!

LES ENTRÉES



PAPILLOTE CALIFORNIENNE À L'AVOCAT ET AUX CREVETTES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 5 min

1 boîte de maïs $\frac{4}{4}$ • 1 gros avocat mûr à point • $\frac{1}{2}$ citron vert
• 125 g de crevettes roses décortiquées • 2 cuil. à soupe de
mayonnaise • $\frac{1}{2}$ cuil. à café de curry • 1 pointe de piment
d'Espelette • 1 cuil. à soupe d'aneth haché • 1 cuil. à café
de sucre • sel • poivre

Réalisation

Mélangez la mayonnaise avec le sucre, le curry, le piment et la moitié de l'aneth. Salez et poivrez. Épluchez l'avocat, et détaillez la chair en fines lamelles. Citronnez-les. Égouttez les grains de maïs et mélangez-les à la mayonnaise aromatisée. Préparez les papillotes : étalez 4 grandes feuilles de papier sulfurisé ou aluminium et répartissez les grains de maïs. Posez par-dessus les lamelles d'avocat et terminez par les crevettes. Donnez un tour de moulin à poivre et saupoudrez d'aneth. Refermez les papillotes et faites cuire à four très chaud pendant 5 minutes.

Notre conseil : vous pouvez remplacer l'aneth par de la ciboulette et les crevettes par des miettes de crabe.

PAPILLOTE DES ÎLES

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 25 min

4 belles pommes de terre • 40 g de beurre mou • 12 tranches de salami • 200 g de cheddar • 4 tranches d'ananas au sirop • 2 cuil. à soupe de crème fraîche liquide • 2 cuil. à soupe d'emmental râpé • 1 cuil. à café de moutarde • ½ cuil. à café de sucre • 1 pointe de piment ou de paprika (facultatif) • sel • poivre

Réalisation

Faites cuire les pommes de terre à l'eau pendant 15 minutes. Épluchez-les et coupez-les en tranches. Coupez le cheddar en fines lamelles. Égouttez l'ananas. Mélangez la crème liquide, le fromage râpé, la moutarde, le sucre, le piment. Préparez les papillotes en étalant 4 grandes feuilles de papier sulfurisé ou d'aluminium. Déposez au centre les tranches de pommes de terre, beurrez légèrement, salez, poivrez et tartinez-les sur une face avec le mélange à la crème et au fromage râpé, puis étalez 3 tranches de salami, des lamelles de cheddar et terminez par 1 tranche

d'ananas. Appuyez légèrement pour faire adhérer les différentes couches. Faites cuire les papillotes fermées à four très chaud pendant 7 à 10 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Notre conseil : vous pouvez remplacer le salami par de la mortadelle à la pistache, du jambon blanc ou des tranches de poulet fumé. Et à la place de l'ananas, utilisez de la mangue ou du kiwi pour varier les saveurs.

POULET À L'INDIENNE

4 pers. Préparation : 20 min Marinade : 1 h Cuisson : 20 min

100 g de riz • 30 g de beurre mou • 1 grosse poignée de roquette • 2 filets de poulet • 3 cuil. à soupe de yaourt • 3 cuil. à soupe de jus de citron • ½ cuil. à café de paprika • ½ cuil. à café de gingembre • 1 gousse d'ail • 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 2 cuil. à soupe d'huile de noix • 1 cuil. à café de vinaigre balsamique • 1 cuil. à soupe d'amandes effilées • 100 g de tomates confites • sel • poivre

Réalisation

Faites cuire le riz dans 2 fois son volume d'eau salée bouillante jusqu'à évaporation totale de l'eau (près de 10 minutes). Incorporez les deux tiers du beurre, mélangez et laissez tiédir. Coupez les filets de poulet en fines lamelles et faites-les mariner 1 heure dans un grand saladier avec le jus de citron, le yaourt, le paprika, le gingembre, la gousse d'ail épluchée et écrasée, du sel et du poivre. Faites chauffer 1 cuillerée d'huile de tournesol et faites cuire le poulet, avec sa marinade, pendant 3 minutes en remuant pour dorer tous les côtés. Lavez et essorez la roquette. Faites griller à sec les amandes effilées.

Préparez une vinaigrette avec l'huile de noix, le reste d'huile de tournesol, le vinaigre balsamique,