



Compte Rendu de l'Atelier Culinaire du 13/04/2024 sur le thème du poisson cru.

INTERVENANT : Mickaël RIGOUS, chef cuisinier du restaurant Le CHANTIER à CONCARNEAU



PREAMBULE

La séance est ouverte par notre président Michel TANGUY à 9h.

L'APBP avait convié à cet atelier tous les adhérents ainsi que leurs conjoints. Ceux-ci ont répondu en nombre, nous avons recensé 32 participants à cette séance. C'est donc un succès.

Recommandations sanitaires.

Nous travaillons sur du poisson cru, dans ce cadre, il faut veiller à la propreté du matériel notamment la planche à découper. Si vous souhaitez faire ces recettes dans le futur, veiller à l'excellente qualité du poisson, notamment vérifier la fraîcheur et l'absence de parasites.

PROGRAMME DE LA MATINEE.

- Préparation et dressage d'assiettes de poissons crus dans une marinade avec riz et petits légumes. Cette préparation est élaborée par les participants en suivant les directives du chef Mickaël RIBOUS.
- Démo par le chef de l'élaboration d'une assiette de maquereau mariné avec peau.
- Démo par le chef de l'élaboration de sushis.
- Dégustation des plats.

LISTE DES INGREDIENTS.



- RIZ JAPONAIS en garniture du repas.
- Légumes : Tomates de différentes couleurs, asperges vertes, oignons rouges, carottes.
- Jus de citron
- Orange, citron
- Pickles d'oignons rouges.
- Assaisonnement : sel, sucre, vinaigre de framboise, Poivre.
- Herbes : ciboulette, aneth.
- Filets de poissons (bar, lieu, dorade, maquereau, etc..) ou coquille saint Jacques.
Pour l'exercice, nous disposons de maquereaux et le dorades grises.
- Pour la marinade : jus d'Orange, jus de Citron, Gingembre, huile d'olive, $\frac{1}{2}$ fruit de la passion.
- Poissons maquereaux et filet de dorades.
- Feuille d'algue YakiNouri.

PREPARATIFS.

Cuisson du riz par le chef.

Un Riz Japonais est utilisé pour la réalisation des différentes recettes.

Dans un premier temps rincer le riz à l'eau froide, puis mettre un volume de riz pour 1,5 volume d'eau dans un cuiseur à riz.

En fin de cuisson, sortir le riz de l'autocuiseur. Le réserver dans un plat, ajouter un assaisonnement constitué d'un mélange de vinaigre de framboise, de sel et un peu de sucre.

Mélanger avec le riz délicatement afin de garder les grains croquants. Laisser refroidir.

Pickles Oignons Rouges.

Le chef nous rappelle la recette, on fait bouillir : 1 volume de sucre, 2 volumes d'eau, 3 volumes de vinaigre blanc. On verse sur les oignons rouges émincés, on laisse refroidir en couvrant avec un film. La préparation se conserve au frigo plusieurs semaines.

Instructions du chef pour la réalisation d'une assiette par les participants.

Réalisation des segments d'orange.

	<p>A partir d'une Orange les participants procèdent aux opérations suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none">• Couper les deux extrémités de l'orange• Peler l'orange pour la mettre à vif• Découper les segments d'orange et les réserver dans une assiette.• Presser le reste dans un récipient, ce jus sera utilisé pour la marinade.
---	---

Lever les filets de maquereau.

A partir d'un maquereau entier les participants procèdent aux opérations suivantes :

	<ul style="list-style-type: none">• Lever les filets en partant de la tête vers la queue.• Enlever les arêtes ventrales. Le chef donne une astuce, il faut soulever les arêtes avec le couteau lame vers le haut. Puis une fois les arêtes apparentes, couper la zone contenant les arêtes.• Enlever les arêtes de la ligne latérale en réalisant une incision de part et d'autre (ne pas couper la peau). Tirer sur la partie centrale pour ôter les arêtes.• Saler les filets sur un papier absorbant pour les faire suer...
--	---

Lever les filets de dorades

	<ul style="list-style-type: none">• Le chef nous a préparé les filets de dorades. Ils sont écaillés.• Il reste à retirer les arêtes et la peau. Deux options sont évoquées :<ul style="list-style-type: none">Enlever les arêtes à la pinceCouper la chair de part et d'autre de l'arête centrale, on ne garde ainsi que la chair.• Saler les filets sur un papier absorbant pour les faire suer...
---	--

Confection de la marinade.

La marinade est composée ainsi : 1/3 Acidité, 2/3 Huile.

Le tiers acidité est réalisé comme suit :

1/3 de volume jus d'orange (obtenu lors de la réalisation des segments d'orange, 2/3 de volume de jus de citron.

On ajoute à ce mélange l'huile, la moitié d'un fruit de la passion, puis un peu de gingembre finement haché.

Il reste à dresser l'assiette en faisant preuve de créativité esthétique. Voir détail ci-dessous.

Dressage de l'assiette.



- Mettre un fond de marinade dans l'assiette.
- Couper le maquereau en dés après avoir enlevé la peau.
- Couper les filets de dorade en biseau après avoir enlevé la peau.
- Répartir les morceaux de poisson dans l'assiette.
- Composer un mélimélo avec les légumes (morceaux de tomates de différentes couleurs, asperges vertes préalablement cuites, oignon rouge) et répartir dans l'assiette.
- Ajouter des segments d'orange
- Ajouter des herbes (ciboulette et aneth)
- Ajouter des Pickles d'oignons rouges.
- Ajouter une boulette de riz en ayant soin de mouiller les mains pour éviter que cela colle.
- Arroser l'ensemble avec de la marinade.
- Presser un demi citron
- Un peu de poivre du moulin.
- Réserver cette assiette au frigo une demi-heure.
- Déguster, c'est prêt.....

Présentation par le chef d'une assiette maquereau avec peau.

Le chef nous présente une déclinaison de l'assiette précédente.

Pour le poisson, on utilise uniquement du maquereau, la particularité est dans la présence de la peau. Pour ce faire, on plonge le filet de maquereau dans du vinaigre de framboise pendant 1/2heure.

	<p>Une fine peau se décolle, il est maintenant possible de l'enlever. On a maintenant un filet de maquereau avec peau comestible. Pour la suite, on reprend les opérations de dressage d'une assiette vu précédemment.</p>	
---	--	--

Présentation par le chef de Sushis.

	<p>On utilise une natte pour élaborer le Sushi.</p> <ul style="list-style-type: none">• Prendre une feuille de YakiNouri• Poser la moitié inférieure de la feuille d'Algues séchées, le riz. Toujours avec les mains humides.• Déposer ensuite les filets de maquereau.• Déposer des tronçons de carottes passés à la mandoline.• Déposer l'oignon rouge puis les herbes.• Humidifier la moitié supérieure de la feuille d'algue, cela permettra le collage du rouleau.
	<ul style="list-style-type: none">• Rouler la natte pour former un cylindre• Il faut maintenant couper ce cylindre pour réaliser les Sushis.• Dresser dans plat et déguster.

Conclusion et bilan de la matinée.

Quelques photos des participants, montrent l'intérêt de cet Atelier. Les images parlent d'elles mêmes, nous avions une assemblée très attentive et motivée.



La séance s'est terminée vers 13h après dégustation des plats.

Encore merci au chef....