



Styles de vie | saveurs

On se pique d'Anne-Sophie Pic

Seule femme triplement étoilée en France, elle nous dévoile son dernier ouvrage, *Scook 2. Recettes pour tous les jours*. Avant-goût avec trois plats très gourmands.



**Tempura de sardines
à la sauce Choron**

Préparation : 40 min Cuisson : 6 min
Pour 4 personnes

- 24 filets de sardines ● 1 courgette
- 2 carottes ● 2 artichauts poivrade
- 1 citron jaune

Le tempura (pâte à beignets)

- 75 g de fromage blanc ● 1 œuf ● 12,5 cl d'eau froide ● 15 g de levure chimique
- 50 g de Maïzena ● 100 g de farine
- Une pincée de sel fin

La sauce Choron ● 4 jaunes d'œuf ● 10 cl d'eau ● 150 g de beurre clarifié ● 1/2 échalote ● 3 branches d'estragon ● 2 g de poivre mignonnette ● 2 cuillerées à café de concentré de tomate ● Sel

Préchauffer une friteuse à 180° C. Laver et tailler la courgette en bâtonnets. Eplucher les carottes et les tailler également en bâtonnets. Éliminer les feuilles des artichauts pour ne garder que les fonds, puis les couper en tranches fines avec une mandoline et les arroser avec le jus de citron.

Préparer la pâte à tempura en mélangeant tous les ingrédients dans un saladier avec un fouet sans faire de grumeaux.

Préparer la sauce Choron : placer le beurre dans une casserole, le faire fondre (sans bouillir) à feu doux, ôter du feu, éliminer l'écume et ne récupérer que la belle huile jaune.

Tremper les filets de sardines et les légumes dans la pâte à tempura, puis les faire frire dans la friteuse pendant 2 à 3 min. Egoutter, éponger puis saler. Déguster avec la sauce Choron.



**Nuggets de volaille
à la crème de gouda**

Préparation : 45 min (panure) + 30 (friture)
Pour 4 personnes (30 nuggets environ)

- La farce** ● 400 g de blancs de volaille sans peau ● 20 cl de crème liquide, très froide ● 1 blanc d'œuf ● Sel et poivre
- La panure** ● 200 g de farine ● 4 œufs ● 4 cuillerées à soupe d'huile ● 4 pincées de sel ● 200 g de chapelure ● 5 g de cumin en poudre ● 1 litre d'huile d'arachide
- La crème** ● 100 g de gouda ● 10 cl de lait

Couper 100 g de blancs de volaille en dés. Mixer les 300 g restants avec la crème et le blanc d'œuf. Saler, poivrer puis verser la farce dans un saladier. Mélanger avec les dés de volaille. **Déposer** une partie de la farce sur 25 cm de film alimentaire. Former un boudin, le rouler et nouer les extrémités. Faire plusieurs boudins.

Plonger les boudins dans de l'eau frémissante durant 25 min. Laisser refroidir et débarrasser les boudins. Les couper ensuite en tranches (1 cm). Mettre de côté au frais.

Mettre devant vous 3 assiettes creuses l'une contenant la farine, l'autre les œufs avec l'huile et le sel et la dernière contenant la chapelure et le cumin. Roulez les nuggets dans la farine puis dans les œufs, puis dans la chapelure. Répéter l'opération une seconde fois.

Faire fondre à feu doux le gouda et le lait. Mettre de côté le mélange au frais.

Faire dorer les nuggets à la poêle avec une belle noix de beurre 2 à 3 min environ. Servir bien chauds, avec la crème de gouda.



**Flan de courgettes
à la feuille de laurier**

Préparation : 45 min Cuisson : 30 + 20 min
Pour 4 personnes

- 8 cl de crème liquide ● 3 cl de lait
- 1 feuille de laurier ● 1 courgette de 200 g
- 2 œufs ● 1 jaune d'œuf ● 20 g de beurre fondu + de quoi beurrer les moules ● Sel

Faire chauffer, dans une casserole, la crème et le lait, puis y faire infuser la feuille de laurier quelques minutes. Pendant ce temps, couper la courgette en fines tranches, puis les faire cuire dans de l'eau bouillante salée 2 à 3 min. Les rafraîchir dans de l'eau froide pour conserver leur couleur. Les égoutter. Dans un robot électrique, mixer les tranches de courgette, puis ajouter tous les autres ingrédients. Mettre le tout dans des moules beurrés.

Enfourner les moules après les avoir préalablement recouverts de film alimentaire et les faire cuire au four, au bain-marie, à 90 °C (th. 3), pendant 20 min environ. Attention ! Piquer les flans avec la pointe d'un couteau pour vous assurer qu'ils sont bien « pris ». Démouler et déguster chaud.

Scook 2. Recettes pour tous les jours. Chez Hachette Pratique, 14,90 €.

