

Menu du 18/09/2014.
pour 14 personnes

7 petites riles de raie
7 soles.
1,4 kg de blanc de seiche
1,8 kg de filet de cabillaud

La chaudrée

Cette soupe de poissons du littoral vendéen et saintongeais connaît d'innombrables variantes qui ont fait de ce plat local une sorte de "bouillabaisse" atlantique renommée.

PRÉPARATION : 30 minutes
CUISSON : 1 heure environ

Pour 4 personnes

- 300 g de blancs de seiche
- ~~300 g de petites anguilles~~
- 300 g de congre en un seul morceau
- 300 g de raiteaux (très petites raies)
- 300 g de filets de sole
- 2 oignons
- 2 échalotes
- 100 g de beurre

50 cl de muscadet
thym et laurier
1 bouquet de persil
sel et poivre

1. Taillez les blancs de seiche en languettes. Pelez et émincez les oignons et les échalotes. Préparez les poissons qui, selon le cas, doivent être étêtés et vidés, écaillés et lavés. Faites fondre la moitié du beurre dans une grande cocotte, ajoutez les oignons et les échalotes, ainsi que les blancs de seiche.

2. Mélangez et faites sauter sur feu assez vif, puis baissez le feu et laissez étuver à couvert pendant 15 minutes. Versez ensuite le vin blanc, ajoutez 2 brins de thym et 1 feuille de laurier

ainsi que les queues du bouquet de persil. Ajoutez 1 litre d'eau bouillante, mélangez et laissez cuire assez doucement pendant 30 minutes.

3. Ajoutez alors les petites anguilles tronçonnées et le morceau de congre, salez et poivrez. Faites cuire à gros bouillons de 5 à 6 minutes. Ajoutez ensuite les raiteaux et les filets de sole, puis poursuivez la cuisson de 5 à 6 minutes encore. Incorporez alors le reste de beurre par petits morceaux en fouettant, puis ajoutez le persil finement ciselé.

Servez la chaudrée dans des assiettes creuses, en proposant éventuellement des petits croûtons aillés en garniture.

1 kg de pommes de terre, mis avant la succession des 3 poissons

La tabarée de prunes

Dans le Poitou, à la campagne, on appelle tabarée une compote de fruits qui, si elle est ratée, devient la "tantouillade".

PRÉPARATION : 15 minutes
CUISSON : 45 minutes

Pour 4 personnes

- 1 kg de prunes
- 1 gousse de vanille → 3 sachets
- 1 orange → sucre vanille
- 300 g de sucre → 200 g de cognac
- 1 petit verre de cognac
- 1 ou de rhum

1. Lavez les prunes, ouvrez-les en deux et retirez le noyau. Fendez la gousse de vanille en deux. Lavez l'orange et prélevez le zeste, de préférence en un ou deux longs rubans, sans prendre la peau blanche située en dessous.

2. Versez le sucre dans une grande casserole émaillée, ajoutez 20 cl d'eau à peine et mélangez. Faites chauffer puis bouillonnez pendant 15 minutes, écumez soigneusement. Ajoutez les prunes dénoyautées, la gousse de vanille et l'écorce d'orange. Établissez des bouillonnements réguliers et laissez cuire à découvert jusqu'à ce que les fruits soient réduits en compote.

3. Quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le cognac ou le rhum, ainsi que le jus d'une demi-orange, mélangez intimement et finissez de cuire en remuant de temps en temps. Écumez, retirez la gousse de vanille et l'écorce d'orange. Versez la compote dans un compotier. Si le sirop est un peu trop long, faites-le réduire plus vivement en fin de cuisson, sans cesser de remuer.

just
à une
orange