

festicité #21

l'orchestre culinaire

atelier de cuisine géant
17-18 juin 2023

cité

sciences
et industrie



CARNET DE RECETTES

Carottes rôties au miel, pesto de fanes-peaux au curry et pop-corn soufflé

Par AN cuisine



© An cuisine



Pour 5 personnes

- 15 petites carottes fanes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de miel doux
- sel, poivre
- 30 g de pop-corn

Pour les épluchures :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de cumin

Pour le pesto :

- la moitié des fanes effeuillées,
- 50 g de pignons
- 50 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive

POUR LE POP-CORN

Faire chauffer la poêle avec un peu d'huile puis mettre les grains de maïs et couvrir ; remuer le temps que les grains éclatent. En fin de cuisson, saler les grains et les parsemer de cumin.

POUR LES CAROTTES

- Éplucher les carottes, réserver les épluchures et garder également la moitié des fanes effeuillées.
- Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle puis faire rôtir les carottes coupées en deux dans la longueur ; retourner régulièrement et ajouter un peu d'eau en cours de cuisson ; assaisonner.
- En fin de cuisson, ajouter le miel et bien napper les carottes.

POUR LES PEAUX AU CURRY

Hacher la gousse d'ail et la faire suer à l'huile d'olive, puis ajouter les épluchures et le cumin ; assaisonner et laisser mijoter à couvert durant 10 minutes environ ; assaisonner et réserver.

POUR LE PESTO

- Bien effeuiller les fanes de carottes pour ne pas garder les tiges.
- Mixer les fanes avec tous les ingrédients et ajouter l'huile au fur et à mesure jusqu'à obtention d'une pâte un peu liquide.

POUR LE DRESSAGE

Dans des assiettes, dresser les carottes rôties avec à côté une cuillère de peau au curry et verser dessus quelques gouttes de pesto ; terminer en parsemant de pop-corn soufflé.

! ALLERGÈNES

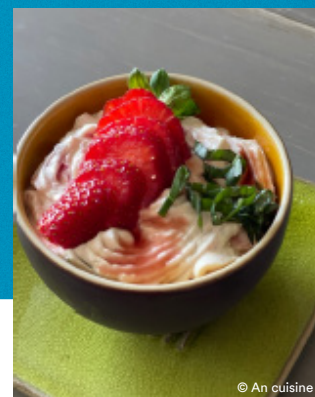
- Arachides (pignons de pins)
- Lait (parmesan)

cité

sciences
et industrie

Cheese-cake au chèvre et fraises coulis de queues de fraises

.....
Par AN cuisine



Pour 5 personnes

- 100 g de biscuits apéritifs type Tuc ou aux graines
- 50 g de beurre
- 150 g de fromage frais de chèvre ou de vache
- 1 brique de crème mascarpone
- 1,5 cuillères à soupe de miel
- Quelques feuilles de basilic
- 350 g de fraises
- Quelques gouttes d'huile d'olives
- 50 g de sucre

POUR LE SIROP DE QUEUES DE FRAISES

- Séparer les queues des fraises et les mettre dans une casserole avec le sucre et 25 cl d'eau.
- Mettre à cuire et laisser mijoter 10 minutes environ.
- Réserver en fin de cuisson. Un trait de vinaigre balsamique peut être ajouté.

POUR LE CHEESE-CAKE

- Dans un saladier, écraser les biscuits et verser dessus le beurre fondu. Disposer dans les moules et bien tasser. Laisser refroidir.
- Battre la crème mascarpone en chantilly et ajouter progressivement le fromage de chèvre frais. Assaisonner avec un peu de miel et un peu de fleur de sel.
- Tailler les fraises en brunoise et les assaisonner avec du miel, de l'huile d'olive et du basilic ciselé.
- Disposer sur le mélange de biscuits la crème au chèvre et recouvrir de brunoises de fraises.
- Laisser refroidir le tout durant 2 heures minimum au réfrigérateur.

POUR LE DRESSAGE

Démouler le cheese-cake sur une assiette et verser dessus un filet de sirop de queues de fraises.

.....
! ALLERGÈNES

- Gluten (biscuits apéritifs)
- Lait (beurre, fromage de chèvre)

#OrchestreCulinaire
Cité des sciences
et de l'industrie
17 et 18 juin 2023

cité

sciences
et industrie

Ceviche de poisson

.....
Par AN cuisine



© An cuisine



Pour 5 personnes

- 500 g de poisson blanc très frais
- 70 ml de jus de citron vert ou autres agrumes
- 70 g d'oignon frais, échalotes ou de cebettes
- Ail, piment, coriandre fraîche
- Sel, poivre, épices

LA PRÉPARATION

- Découper le poisson en cubes et le déposer dans un saladier.
- Verser dessus le jus d'agrumes et le sel, mélanger et laisser mariner 10 minutes environ.
- Éplucher et émincer ail, oignon, échalotte ou cebettes ; retirer les grains du piment et le ciseler finement.
- Ajouter au mélange un peu de poivre et quelques feuilles de coriandre ciselées grossièrement et laisser mariner à nouveau 5 minutes.
- Servir frais.

N'hésitez pas à varier les poissons en fonction des saisons et de vos approvisionnements, de choisir différents agrumes pour cuire la chair du poisson et de l'assaisonner avec différentes épices et herbes ; il n'existe pas une recette de ceviche mais des millions et la vôtre sera certainement la meilleure !

#OrchestreCulinaire
Cité des sciences
et de l'industrie
17 et 18 juin 2023

cité

sciences
et industrie

Maki de poisson

Par AN cuisine



Pour 5 personnes

- 650 g d'eau
- 500 g de riz à sushis
- 60 g de vinaigre de riz
- 6 g de sel
- 25 g de sucre
- 150g de poisson blanc issu d'une pêche responsable
- 1/2 concombre
- 1 carotte
- 5 radis
- 5 feuilles de Nori (algues)

POUR LE RIZ

- Rincez le riz en l'immergeant dans l'eau et en le mélangeant à la main. Répétez l'action une dizaine de fois jusqu'à ce que l'eau devienne limpide. Égouttez le riz dans une passoire.
- Lors du dernier rinçage, laissez le riz tremper environ 30 minutes dans l'eau puis rincez-le à nouveau.
- Dans une casserole versez le riz et l'eau et faites bouillir avec un couvercle ; une fois le riz à ébullition baissez le feu au plus faible.
- Laissez cuire pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau dans le fond de la casserole ; laissez ensuite reposer le riz 15 minutes.
- Dans un bol, faites chauffer 30 secondes au micro-onde le mélange vinaigre de riz, sucre et sel. Mélangez jusqu'à ce que le mélange soit homogène et le sucre dissous.
- Ajoutez le mélange de vinaigre sans trop écraser les grains de riz.
- Étalez le mélange sur un plateau afin qu'il refroidisse.

POUR LES MAKIS

- Taillez le concombre et la carotte en fins bâtonnets ; faites de même avec les radis.
- Coupez le poisson sur une longueur équivalente à la longueur de votre feuille de nori.
- Placez la feuille sur le tapis, dans le sens permettant de la rouler.
- Étalez ensuite une fine couche de riz (-1 cm). Pour que ce soit plus simple, prenez un petit bol avec de l'eau et humidifiez vos doigts pour fluidifier le riz. N'étalez pas le riz sur le dernier centimètre où vous allez terminer le rouleau.
- Placer au centre les bâtonnets de poisson et légumes (ou autre garniture de votre choix).
- Humidifiez la partie non recouverte de riz afin qu'elle colle bien au moment du roulage.
- Roulez ensuite en serrant bien le rouleau.
- Serrez bien lorsque vous avez replié une première fois le tapis pour que le rouleau soit homogène, puis terminez de rouler.
- Coupez ensuite le maki en deux, puis en trois voire quatre, avec un couteau humide.

#OrchestreCulinaire
Cité des sciences
et de l'industrie
17 et 18 juin 2023

cité

sciences
et industrie

Gua Bao au poulet caramélisé

.....
Par AN cuisine



© An cuisine

Pour 8 personnes



- 385 g de farine
- 180 ml d'eau tiède
- 5,5 cuillères à café de levure sèche active
- 2 cuillères à soupe de levure chimique
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza ou sésame
- 5 cl de vinaigre blanc
- 400 g de filet de poulet
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de gingembre en poudre
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à café de piment
- 1 cuillère à soupe de sauce huître, de sauce soja
- Cacahuètes hachées
- 2 carottes
- Quelques radis
- 1 bouquet de coriandre

POUR LES GUA BAO

- Dans un récipient, mélangez une demi-cuillère à soupe de sucre et la levure. Couvrez le tout d'eau tiède, laissez agir la levure 4-5 minutes. La levure sera active lorsque le mélange fera des bulles à la surface. Ajoutez les 2 cuillères à soupe d'huile.
- Dans le bol du robot mélangez la farine, le reste de sucre, et la levure chimique. Ajoutez la préparation précédente et pétrissez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène. Testez sa tenue en enfonçant le doigt, s'il y a une empreinte et qu'elle disparaît doucement, la pâte est prête.
- Transférez la pâte dans un bol légèrement huilé, couvrez avec un film alimentaire et laissez reposer au moins 1h30 dans un endroit tempéré.
- Déposez la pâte qui a doublé de volume sur le plan de travail légèrement fariné et étalez-la (à environ 4 mm d'épaisseur), utilisez un cercle à pâtisserie d'environ 10 cm de diamètre ou un petit bol pour découper les gua bao et pliez-les. Si vous façonnez la pâte en plusieurs fois, couvrez le reste avec le film pour ne pas assécher la pâte.
- Faites bouillir de l'eau et du vinaigre dans la casserole sur laquelle vous allez déposer le panier vapeur.
- Découpez du papier cuisson pour chaque gua bao et déposez ces derniers dessus avant de les mettre dans le panier.
- Faites cuire pendant 8-10 minutes, laissez reposer.

POUR LA GARNITURE

- Découpez le poulet en petits morceaux.
- Dans un bol, mélangez la sauce soja, la sauce d'huître, l'huile, le sel, le gingembre, le miel, l'ail et les cacahuètes hachées. Ajoutez les morceaux de poulet et laissez 30 minutes au frais si vous avez le temps.
- Dans une poêle faites chauffer 1 c-à-s d'huile de sésame et faites cuire le poulet sans y toucher, 2-3 minutes de chaque côté.
- Râpez les carottes et coupez finement les radis ; effeuillez la coriandre
- Assemblez les gua bao avec la quantité de garniture que vous souhaitez pour chaque pain et ajoutez la coriandre.



ALLERGÈNES

- Gluten (baos)
- Arachides (cacahuètes)

#OrchestreCulinaire
Cité des sciences
et de l'industrie
17 et 18 juin 2023

cité

sciences
et industrie

Perles de tapioca coco-ruits rouges

.....
Par AN cuisine



Pour 4 personnes

- 40 g de perles de tapioca
- 80 g de sucre
- 80 ml de lait de coco
- 10 g de sésame doré
- 10 g de coco râpée torréfiée
- 160 g de fruits rouge mélangés (fraises, framboises, groseilles, myrtilles ...)
- Quelques feuilles de menthe pour la décoration

POUR LA PRÉPARATION

- Faire bouillir 40 cl d'eau.
- Ajouter les perles de tapioca et cuire 12 à 14 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.
- Hors du feu, ajouter le sucre et le lait de coco.
- Laisser refroidir.
- Couper les fruits rouges et les verser dans la préparation refroidie.
- Disposer dans des verrines et réserver au frais durant 1 heure.
- Dans une poêle torréfier sésame et coco puis disposer sur les coupelles au moment de servir, ainsi qu'une feuille de menthe pour faire ressortir la couleur.

“ Cette recette peut se réaliser avec d'autres fruits au fil des saisons et également avec des fruits exotiques ; pour ceux qui n'aiment pas la coco, vous pouvez remplacer par du lait d'amande ou de noisettes par exemple. Bonne dégustation !

.....
! **ALLERGÈNES**

- Arachides (sésame doré)
- Lait (lait de coco)
- Gluten (perles de tapioca)

#OrchestreCulinaire
Cité des sciences
et de l'industrie
17 et 18 juin 2023

cité

sciences
et industrie

Craquelin de langoustine

.....
Par David Rathgeber

POUR LA PRÉPARATION

- Séparer la tête des queues de langoustines, enlever le boyau et réserver sur une plaque glacée.
- Assaisonner de sel, de poivre et de piment d'Espelette.
- Entourer chaque langoustine d'une feuille de menthe.
- Découper la feuille de brick en triangle, badigeonner d'huile d'olive chaque extrémité du triangle à l'aide d'un pinceau.
- Enrouler la langoustine dans la feuille de brick comme pour un nem.
- Faire chauffer la poêle avec un filet d'huile puis saisir 1 minute de chaque côté.
- Disposer sur les assiettes et déguster !

.....

! ALLERGÈNES

- Crustacés (langoustines)
- Gluten (feuilles de brick)

Pour 6 personnes

- 6 langoustines entières non décortiquées
- 3 feuilles de brick
- 6 belles feuilles de menthe
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- Piment d'Espelette



#OrchestreCulinaire
Cité des sciences
et de l'industrie
17 et 18 juin 2023



Île flottante d'asperges aux fraises

.....
Par Adrien Cachot



Pour 6 personnes

- 750 g de fraises
- 18 asperges blanches
- 1,5 l de lait
- 300 g d'amandes effilées
- 27 œufs
- 1,5 kg de sucre
- 300 g de vinaigre balsamique

POUR LA PRÉPARATION

- Dans un saladier mélanger les jaunes d'œufs avec 200 g de sucre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Faire chauffer à feu moyen le lait avec les asperges coupées en tronçons.
- Verser le mélange jaunes + sucre sur le lait et faire cuire comme pour une crème anglaise, jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère.
- Retirer la casserole du feu et mixer le tout à l'aide d'un mixer plongeant afin d'obtenir une texture lisse.
- Monter les blancs en neige ferme et y ajouter 200 g de sucre pour obtenir une meringue lisse et brillante.
- Remettre la casserole de crème à chauffer et confectionner à l'aide d'une cuillère à soupe des quenelles que vous allez pocher sur la crème, 2 à 3 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps-là, couper les fraises en tranches et les mélanger avec 50 g de sucre et le vinaigre balsamique dans une casserole. Faire chauffer à feu doux afin que le sucre soit dissous et réserver.
- Dorer les amandes à la poêle et les réserver.
- Préparer dans une casserole le caramel avec le sucre restant et le vinaigre balsamique puis mélanger délicatement les fraises dedans, laisser refroidir.
- Dans une assiette creuse, verser une cuillère à soupe de fraises puis poser les quenelles dessus et terminer par quelques amandes ; servir la crème en saucière.

.....
! ALLERGÈNES

- Lait
- Fruits à coques (amandes effilées)
- Œufs

cité

sciences
et industrie

Douceur d'été : verrine gourmande pistache, fruits rouges verveine et basilic

.....
Par Noémie Honiat

Pour 6 personnes

- 30 cl de crème liquide
- 300 g de mascarpone
- 60 g de sucre glace
- 2 gousses de vanille
- 60 g de pâte de pistache
- 60 g de praliné
- Eau de fleur d'oranger
- 24 framboises
- 24 fraises
- 24 myrtilles
- 30 g de pistaches
- 12 amandes
- 6 feuilles de basilic
- 6 feuilles de verveine
- 1 citron vert
- 15 g de sucre moscovado
- 6 crêpes dentelles
- 6 sablés breton
- 90 g de chocolat blanc
- 6 bonbons Daim
- Fleurs comestibles



POUR LA PRÉPARATION

- Au bain-marie, faire fondre le chocolat avec le praliné.
- Concasser les crêpes et le sablé, hacher les bonbons Daim avec les amandes et mélanger l'ensemble à la cuillère comme une rose des sables et réserver dans un bol.
- Décorer le contour de la verrine avec des tranches de framboises.
- Garder les parures, couper les fruits rouges dans un bol à l'aide d'un couteau, ajouter les feuilles de verveines et basilic ciselés, ajouter le zeste et jus de citron, la vanille égrainée et l'eau de fleurs d'oranger, finir par le sucre Moscovado et mélanger le tout.
- Monter la crème liquide en chantilly dans un cul de poule à l'aide d'un fouet, ajouter le sucre, le mascarpone et la pâte de pistache ainsi que la vanille égrainée et le zeste de citron, la fleur d'oranger.
- Disposer en poche à douille et au frais.
- Mettre un peu de crème dans le fond du verre, ajouter le croustillant, puis à nouveau de la crème et finir par les fruits frais.
- Décorer avec les fleurs et déguster !

! ALLERGÈNES

- Lait (crème liquide, mascarpone, chocolat blanc, les bonbons Daim, crêpes dentelles, sablés bretons)
- Fruits à coque (pistache, pâte de pistache, praliné, amandes)
- Œufs (crêpes dentelles, sablés bretons)
- Gluten (crêpes dentelles, sablés bretons)

Ne manquez pas

le film de l'exposition *Banquet* !

**« Cuisine et science :
un voyage au pays des sens ».**

Avec la participation exclusive de
Thierry Marx, Raphaël Haumont, Marion Chatel-Chaix,
Jean-Carl Feldis, Claire Heitzler, Anto Cocagne
et de l'équipe du restaurant *Dans le Noir*.



Bon appétit !