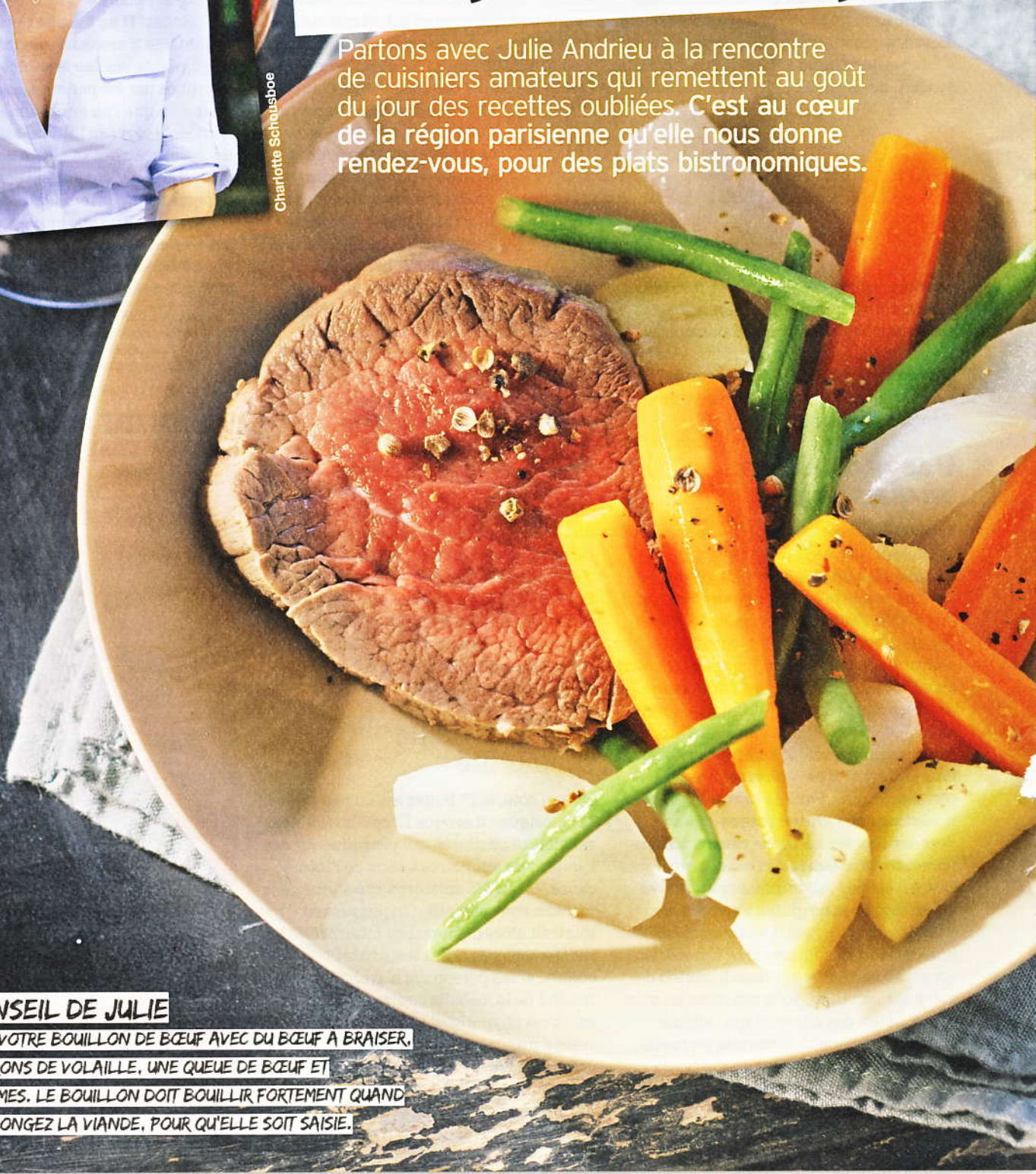




Charlotte Schousboe

# Avec Julie nos régions ont bon goût

Partons avec Julie Andrieu à la rencontre de cuisiniers amateurs qui remettent au goût du jour des recettes oubliées. C'est au cœur de la région parisienne qu'elle nous donne rendez-vous, pour des plats bistro.



## LE CONSEIL DE JULIE

REALISEZ VOTRE BOUILLON DE BŒUF AVEC DU BŒUF A BRAISER, DES AILERONS DE VOLAILLE, UNE QUEUE DE BŒUF ET DES LEGUMES. LE BOUILLON DOIT BOUILLIR FORTEMENT QUAND VOUS Y PLONGEZ LA VIANDE, POUR QU'ELLE SOIT SAISIE.

## Bœuf à la ficelle

Pour 6 personnes - Préparation : 30 min  
Cuisson : 1 h

- 1,2 kg de filet de bœuf ficelé en rôti (demandez à votre boucher de laisser une bonne longueur de ficelle à chaque extrémité afin de pouvoir suspendre le rôti dans un faitout) • 3 litres de bouillon de bœuf (ou bouillon de pot-au-feu)

**Pour la garniture** • 400 g de haricots verts • 400 g de carottes • 400 g de navets • 6 pommes de terre roseval • sel, poivre du moulin

- Pelez les carottes, les pommes de terre et les navets, puis rincez-les.
- Coupez les carottes et les navets en tronçons réguliers.
- Coupez les pommes de terre en gros dés. • Eboutez les haricots verts. • Portez à ébullition quatre casseroles d'eau salée pour cuire les légumes séparément.
- Laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres sans se défaire. • Comptez de 15 à 20 min. Egouttez les légumes et réservez-les au chaud.
- Choisissez une casserole ou un faitout dans lequel le rôti peut tenir immergé. • Versez-y le bouillon et portez à ébullition. • Attachez les ficelles du rôti à une cuillère en bois de façon à pouvoir la poser à cheval sur les bords de la casserole. • Il est important que le rôti ainsi suspendu ne touche pas le fond du récipient. • Laissez cuire la viande 25 min env. (il est généralement conseillé de la laisser cuire 10 min par livre) pour qu'elle soit bien rosée. • Egouttez le filet de bœuf, ôtez la ficelle et découpez-le en tranches.
- Disposez-les sur un grand plat, accompagnées des légumes chauds et donnez un tour de moulin à poivre.

### LE CONSEIL DE JULIE

UTILISEZ DU CANTAL À LA PLACE DE L'EMMENTAL. LES TRANCHES DE BAGUETTE DISPOSEES SUR LE DESSUS NE DOIVENT PAS ÊTRE TOTALEMENT IMMERGEES POUR RESTER UN PEU CROQUANTES. C'EST CE QUI DONNE DU RELIEF À CETTE SOUPE.



## Gratinée à l'oignon

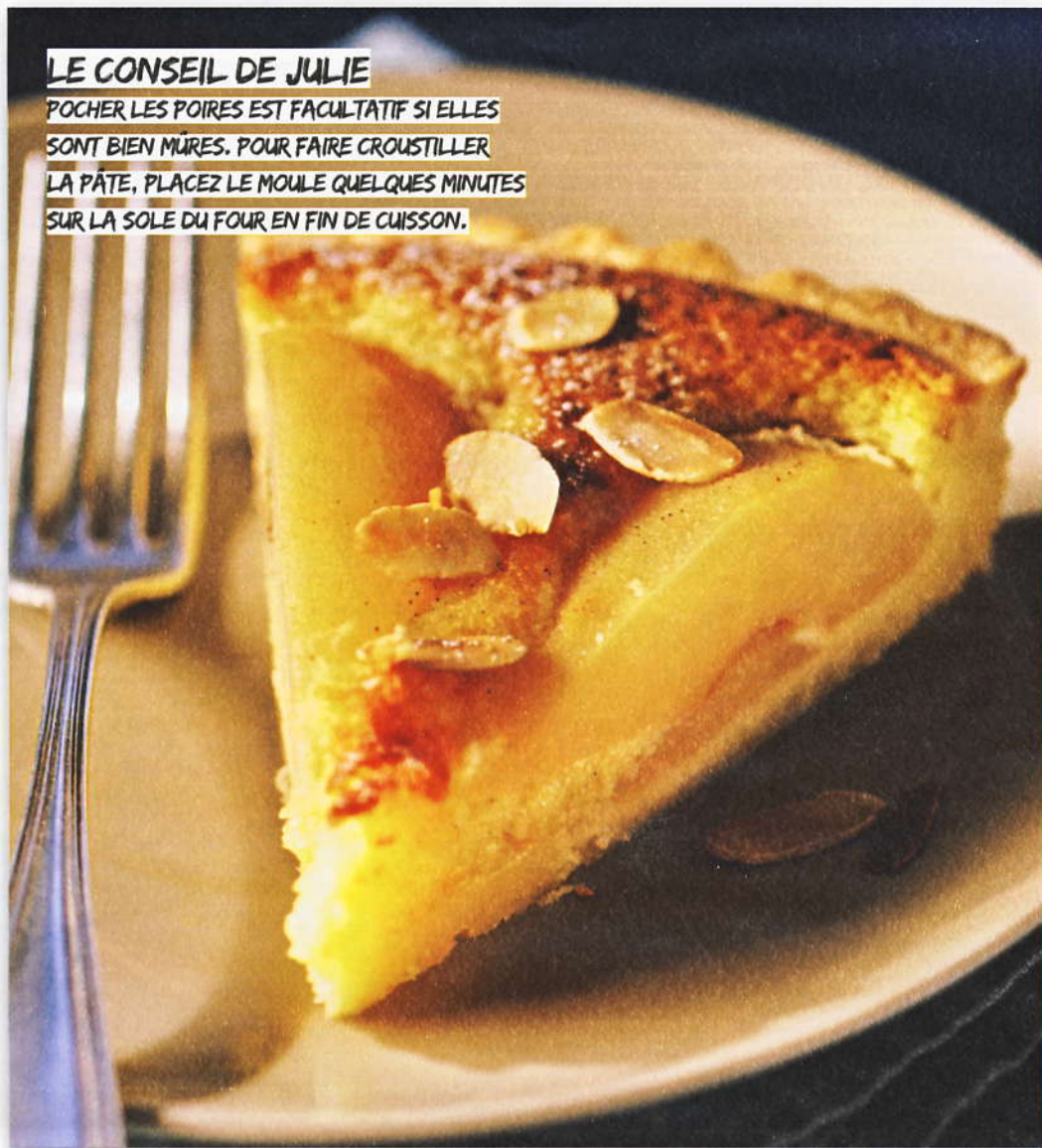
Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 40 min

• 3 oignons moyens • 150 g de baguette de la veille • 1,5 litre de bouillon de bœuf maison (ou 4 sachets de bouillon Ariake) • 5 cuil. à soupe de porto • 170 g d'emmental râpé • 30 g de beurre • poivre du moulin

- Préchauffez le gril du four. Pelez et coupez les oignons pas trop finement. • Faites-les fondre 10 min dans une poêle avec le beurre. • Coupez la baguette en tranches de 2 cm d'épaisseur env. Placez-les sur une plaque et enfournez-les dans le bas du four. • Dès qu'elles sont bien dorées, retournez-les et poursuivez la cuisson quelques minutes. • Portez le bouillon à ébullition. • Versez-le sur les oignons, ajoutez le porto et poursuivez la cuisson 15 min à feu moyen. • Ajoutez 20 tours de moulin à poivre.
- Dans une sauteuse ou une cocotte large, versez le tiers de la soupe, ajoutez le tiers des tranches de baguette, puis parsemez de 50 g de fromage. • Recommencez l'opération deux fois en terminant par le pain et 70 g de fromage. • Enfournez 5 min sous le gril et surveillez la cuisson. • La soupe doit être gratinée, mais surtout pas brûlée ! Servez aussitôt.

## LE CONSEIL DE JULIE

POCHER LES POIRES EST FACULTATIF SI ELLES SONT BIEN MÛRES. POUR FAIRE CROUSTILLER LA PÂTE, PLACEZ LE MOULE QUELQUES MINUTES SUR LA SOLE DU FOUR EN FIN DE CUISSON.



Trois hauts lieux du tourisme de la Ville lumière. 1. Le Paris majestueux, avec la place des Vosges et ses toits bleus en ardoise d'Angers, ses fenêtres encadrées de pierres blanches et de briques rouges. 2. Le Paris romantique, avec les quais de la Seine du côté de l'île Saint-Louis. 3. Le Paris champêtre à Montmartre, où l'on cultive tout en haut de la Butte 1 760 pieds de vigne.

## Tarte Bourdaloue Pour 6 à 8 personnes - Préparation : 40 min - Cuisson : 1h20

**Pour les poires pochées** • 5 poires • 250 g de sucre • 1 cuil. à café de cannelle • 4 pincées de clous de girofle en poudre • 5 étoiles de badiane **Pour la pâte sablée** • 230 g de farine • 20 g de poudre d'amandes • 80 g de sucre glace • 120 g de beurre ramolli • 1 œuf • 2 pincées de sel **Pour la crème pâtissière** • 15 cl de lait • 5 cl de crème fleurette • 1 gousse de vanille • 2 jaunes d'œufs • 40 g de sucre semoule • 15 g de Maïzena **Pour la crème d'amandes** • 130 g de beurre ramolli • 130 g de sucre glace • 160 g de poudre d'amandes • 2 œufs • 2 bouchons de rhum ambré • quelques gouttes d'extrait d'amandes amères **Pour la présentation** • 20 g d'amandes effilées grillées à sec

**Préparez les poires** • Faites bouillir 1 litre d'eau avec le sucre et les épices. • Pelez les poires, coupez-les en deux, enlevez la queue et les pépins. • Mettez-les à pocher dans le sirop pendant 15 min. **Réalisez la pâte** • Mélangez les matières sèches : le sucre glace, la poudre d'amandes et la farine. • Travaillez avec le beurre, ajoutez l'œuf et le sel. • Ajoutez le mélange de matières sèches et formez une boule et réservez-la au froid. **Préparez la crème pâtissière** • Faites bouillir le lait avec la crème et la vanille. • Battez les jaunes d'œufs avec le sucre, ajoutez la Maïzena. • Otez la gousse de vanille, puis versez le lait chaud et mélangez sur le feu pour obtenir une crème

pâtissière épaisse. • Laissez refroidir. • Egouttez les poires et réservez-les. **Préparez la crème d'amandes** • Mélangez le beurre, le sucre glace, la poudre d'amandes, puis les œufs. • Ajoutez le rhum et l'arôme. • Incorporez cette préparation à la crème pâtissière refroidie. • Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). • Travaillez la pâte du bout des doigts et étalez-la au rouleau. • Beurrez un moule à tarte, puis foncez-le avec la pâte. • Piquez le fond à l'aide d'une fourchette. • Étalez la frangipane et disposez les demi-poires en couronne et enfournez pour 40 min env. • Juste avant de sortir la tarte du four, répartissez les amandes effilées grillées à sec. • Dégustez tiède ou froid.

Stylisme Sabine Paris. Photos des recettes Bernhard Winkelmann.

Merci à Claude Baloché pour le bœuf à la ficelle, à Denise Benariac pour la gratinée à l'oignon, à Clara Limage pour la tarte Bourdaloue.



Retrouvez  
JULIE  
ANDRIEU

SUR FRANCE 3

dans  
l'émission  
"les  
Carnets  
de Julie"  
tous les  
samedis à  
17 h et sur  
france3.fr