



[Vertus thérapeutiques de la mer]



LA MER FAIT
RECETTES

Quand un chef cuisine !

Grand plat et...

Voici une recette originale de savourer les huîtres qu'Eric Coisel - Chef à la « Maison Prunier », le célèbre et premier restaurant de la mer à Paris, a bien voulu nous révéler pour Médecine Naturelle. Quand l'huître batifole avec les algues...



...Petit plat gourmand
Recette extraite de l'ouvrage de Jean-Claude Secondé.
Les aliments de la mer - Editions Delville Santé - 300 pages - 19,95 €



Huitres en papillotes de nori et de dulse aux pommes-fruits

Pour 4 personnes
Préparation : 25 minutes
Dessalage : 20 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Type de cuisson : à la casserole et au four

16 huîtres n°2 ou 24 huîtres n°4
15 g de nori

25 g de dulse
1 cuillère à soupe de paillettes d'algues
2 pommes vertes Granny Smith
3 tranches de pain rassis
15 cl de crème
120 g de beurre
400 g de gros sel de Guérande
Sel fin
Poivre du moulin

Dessalez le nori et la dulse durant 15 à 20 minutes dans de l'eau froide puis rincez-les ensuite soigneusement. Mélangez le gros sel de Guérande avec les paillettes d'algues.

Ouvre les huîtres, prélevez les mollusques et gardez les coquilles. Pochez les huîtres quelques secondes dans leur jus puis égouttez-les et réservez la cuisson. Grillez fortement les tranches de pain rassies.

La sauce :
Faites réduire la cuisson des huîtres, ajoutez la crème et les tranches de pain et laissez cuire 8 minutes. Puis incorporez 100 g de beurre, préalablement détaillé en petits morceaux, à l'aide d'un fouet. Assaisonnez de poivre mais *ne salez pas* et pour finir

passer cette sauce au chinois fin. Pelez les pommes et coupez-les en petits dés, mettez-les dans une casserole en les faisant revenir 4 minutes dans 20 g de beurre, tout en veillant à les conserver croquantes.

Préchauffez le four à 200° (th.6-7). Enveloppez délicatement chacune des huîtres dans une feuille de nori et une feuille de dulse. Tapissez ensuite les coquilles d'huîtres de dés de pomme et de petits morceaux de dulse et disposez dessus les huîtres enveloppées. Enfourez et laissez tiédir 2 minutes.

Pour finir... Nappez les huîtres de sauce au pain noir, poivrez et dressez les coquilles ainsi garnies dans les assiettes sur un lit de gros sel aux algues.

Paupiettes d'algues au lieu

Temps de cuisson : 25 minutes
Type de cuisson : vapeur

4 filets de lieu d'environ 200 gr chacun
4 pommes de terre
8 feuilles de dulse déshydratées

Poivrez et citronnez les filets, les rouler et entourez-les de dulse, éventuellement maintenue par une pique de bois. Faites de même avec les pommes de terre épluchées. Posez le tout sur la grille position basse. Versez un grand verre d'eau dans le fond du plat. Couvrez et programmez.

Pour servir... Entrouvrez les algues, elles sont encore coriaces. Ne les mangez pas mais elles auront communiqué une saveur incomparable aux aliments.

« Maison Prunier »
16, avenue Victor Hugo - 75008 Paris
Tél. : +33 (0)1 44 17 35 85