

Recettes proposées  
au public par le Chef

# Régis Marcon

le 18 septembre 2021 à  
Craponne sur Arzon  
lors du lancement du label de  
producteurs locaux  
«à un pas d'ici»



## Tuile de lentille

40 g de farine de froment  
40 g de farine de lentille  
1 blanc d'oeuf  
1 pincée de sel  
2 pincées de sucre glace  
10 g de beurre

Préchauffez le four à 170°C.  
Mélangez les farines, ajoutez le blanc d'oeuf et mélangez avec une spatule pour obtenir une pâte lisse.  
Ajoutez le sel, le sucre glace et le beurre fondu.  
Etalez avec le doigt sur une feuille de papier sulfurisé ou une plaque antiadhésive.  
Enfournez 5 à 6 minutes.

# Ragoût de lentilles vertes aux truffes et oeuf de poulette poché

Temps de réalisation :

1 heure

Temps de cuisson :

45 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

Ragoût de lentilles vertes

200 g de lentilles vertes du Puy

1 L de bouillon de volaille

1 oignon

1 clou de girofle

1 brindille de thym

40 g de beurre

80g de lard demi-sel

1 oignon ciselé

1 carotte moyenne

60 g de céleri-rave

Oeufs pochés

5 cl de vinaigre blanc

4 à 6 oeufs de poulette extra-frais

Sel, poivre, fleur de sel

Sauce aux truffes

2 échalotes

10 cl de porto rouge

20 cl de jus de volaille légèrement lié

1 cuillerée de persil haché

1 gousse d'ail

20 g de beurre

1 cuillerée à soupe de truffes noires

Ragoût de lentilles vertes

Faites blanchir les lentilles dans de l'eau froide, égouttez-les.

Puis mettez-les à cuire dans une casserole avec le bouillon de volaille, l'oignon piqué d'un clou de girofle et le thym. Salez légèrement.

Laissez cuire ainsi 20 à 25 minutes environ à feu doux. Vérifiez la cuisson, égouttez les lentilles et gardez le jus de cuisson.

Faites-le-réduire de moitié avec quelques lentilles cuites, mixez le tout pour obtenir une sauce nappante.

Dans un sautoir avec du beurre, faites suer les dés de lard avec l'oignon ciselé, la carotte et le céleri taillés en dés. Laissez cuire à feu doux 5 minutes à couvert, ajoutez un peu de jus réduit, les lentilles, et poursuivez la cuisson encore 4 à 5 minutes. Gardez au chaud.

Oeufs pochés

Dans une casserole large, portez de l'eau à ébullition avec le vinaigre.

Cassez chaque oeuf dans un ramequin, versez-les délicatement les uns après les autres dans le liquide bouillant, le blanc va s'enrouler autour du jaune d'oeuf, comptez 3 minutes par oeuf. Vérifiez la cuisson en appuyant avec le doigt, retirez avec une écumoire chaque oeuf et mettez-les dans l'eau glacée.

Si vous disposez d'un fumoir, fumez chaque oeuf (10 minutes à fumée noire). Réservez.

Sauce aux truffes

Dans une sauteuse, faites réduire de moitié les échalotes hachées menu et le porto à feu moyen. Versez le jus de volaille, réservez un tiers de cette sauce. Mélangez les lentilles cuites avec le restant de sauce, ajoutez ensuite le persil haché, une petite pointe de couteau d'ail haché, le beurre cru et les truffes hachées à la fourchette, vérifiez l'assaisonnement.

Finition

Dans une casserole d'eau chaude, réchauffez l'oeuf, retirez-le délicatement, épongez-le avec beaucoup de précaution et assaisonnez-le. Dressez le ragoût au milieu de l'assiette, déposez l'oeuf au centre. Entourez de lamelles de truffes saupoudrées d'un peu de fleur de sel. Servez bien chaud avec la sauce aux truffes.

# Lentilles confites vanille gingembre

150 g de lentilles vertes du Puy  
1/2 litre d'eau minérale  
250 g de sucre  
1 gousse de vanille  
20 g de gingembre  
2 pointes d'anis étoilé  
1 citron

Lavez et faites blanchir les lentilles à l'eau froide, portez à ébullition, égouttez-les et faites-les refroidir.

Faites cuire les lentilles dans beaucoup d'eau claire pendant 25 mn minimum. Elles doivent être bien cuites, égouttez-les à nouveau.

Faites blanchir les zestes de citron puis égouttez-les.

Amenez à ébullition 1/2 litre d'eau minérale avec le sucre, l'anis étoilé, la vanille et le gingembre.

Faites confire les lentilles cuites dans le sirop, à petite ébullition très doucement jusqu'à ce que le sirop soit absorbé par les lentilles. Réservez au froid. Comptez 2 heures environ.

Servez frais.

# Terrine de saumon aux lentilles vertes du Puy

Temps de réalisation :

35 minutes réparties sur 1 jour 1/2

Temps de cuisson :

30 minutes

Ingrédients pour 8 personnes

Lentilles

4 feuilles de gélatine (de 2 g)

200 g de lentilles vertes du puy

1 oignon

1 clou de girofle

1 bouquet garni

1 pointe de cumin

4 cuillerées à soupe d'un mélange d'herbes (estragon, persil, basilic, suivant votre goût)

1 bouquet garni

Sel, poivre

Saumon

1 filet de saumon prélevé dans le dos (300 g environ)

Huile

200g de saumon fumé

Gros sel

Sauce

20 cl de coulis de tomates fraîches

Lentilles

Mettez à tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide. Mettez à blanchir les lentilles dans un peu d'eau, égouttez-les. Mettez-les à cuire dans une cocotte : comptez trois fois leur volume en eau. Ajoutez l'oignon piqué d'un clou de girofle, le bouquet garni, et laissez cuire à ébullition. Comptez environ 20 minutes de cuisson (les lentilles doivent rester un peu fermes). Egouttez-les et gardez le jus de cuisson à part.

Faites réduire ce jus de cuisson, ajoutez une pointe de cumin, salez légèrement.

Prélevez 25 cl de jus de cuisson auquel vous ajoutez les feuilles de gélatine égouttées. Hachez les herbes, ajoutez-les au mélange tiédi.

Saumon

Mettez à saler le filet de saumon en le recouvrant de sel gros; au bout de 5 minutes, retirez le sel. Lavez le poisson et épongez-le. Faites-le colorer dans une poêle très chaude avec quelques gouttes d'huile. Gardez le filet à peine cuit.

Montage

Tapissez un moule d'un film alimentaire (fond et côté) et recouvrez de fines tranches de saumon fumé sur chaque face. Mélangez la gelée et les lentilles égouttées. Vérifiez l'assaisonnement et mettez sous glace (posez des glaçons dessus). Mélangez délicatement avec une spatule jusqu'à ce que la gelée commence à prendre. Moulez rapidement les lentilles en gelée, disposez-le filet de saumon au centre et finissez de recouvrir. Tassez avec un poids. Réservez au frais pour un minimum de 12h. Servez cette terrine avec un coulis de tomates fraîches ou une crème fouettée auquel vous ajouterez des herbes hachées et une pointe de moutarde