



## TARTARE DE TOMATES ANCIENNES



ELLE

Les recettes de Gilles Le Gallès

## DORADE FARCIE, EGLEFIN ET BULOTS



ELLE

Les recettes de Gilles Le Gallès

## TABOULÉ DE SARRASIN



ELLE

Les recettes de Gilles Le Gallès

## TARTE TATIN DE FRUITS DE SAISON



ELLE

Les recettes de Gilles Le Gallès



Les recettes de Gilles Le Gallès

## DORADE FARCIE, ĒGLEFIN ET BULOTS

« Avec des accents exotiques, voici une version très différente de la dorade traditionnelle. »

Préparation : 30 mn  
Cuisson : 56 mn  
Pour 4 personnes.

4 dorades en filets  
200 g de riz blanc  
5 belles tomates  
100 g d'aubergine  
1 oignon  
3 gousses d'ail  
Thym  
Laurier  
Kari goss (mélange breton au curry)  
Huile d'olive  
Sel, poivre

LA FARCE  
100 g de bulots  
80 g de filet d'églefin  
50 g de persil  
1 gousse d'ail  
20 g de noix torréfiées  
Aromates (thym, romarin, cumin, laurier)  
Huile d'olive  
Poivre

1. **PLONGEZ** les bulots dans de l'eau aromatisée (sel, poivre, thym, romarin, cumin, laurier) et faites cuire 20 mn. Laissez refroidir dans le bouillon.
2. **FAITES CUIRE** le riz pendant 18 mn dans 1 l d'eau bouillante salée.
3. **MONDEZ** les tomates et taillez-les en petits dés. Récupérez les pépins pour faire une émulsion.
4. **ÉMINCEZ** l'oignon. Faites-en revenir la moitié avec l'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les dés de tomate, du thym et une feuille de laurier. Laissez cuire 10 mn. Prélevez le jus de cuisson et réservez.
5. **ÉPLUCHEZ** l'aubergine et taillez-la en petits dés. Faites-les revenir avec le reste de l'oignon dans un peu d'huile d'olive, puis mélangez avec les tomates.
6. **MIXEZ** le jus et les pépins de tomate, ajoutez 1 cuil. à café de kari goss, versez cette émulsion dans le mélange de légumes et assaisonnez.
7. **PRÉPAREZ LA FARCE**. Décortiquez les bulots et hachez-les. Taillez le filet d'églefin en julienne. Hachez le persil, l'ail et les noix. Mélangez le tout avec 1 cl d'huile d'olive et poivrez.
8. **DÉPOSEZ** un quart de la farce sur un filet de dorade, assaisonnez et recouvrez d'un second filet. Répétez l'opération et enfournez dans un plat beurré 6 mn à 180 °C (th. 6). Servez les filets aussitôt avec le riz et les légumes.

LES FICHES-CUISINE E L L E

Les recettes de Gilles Le Gallès

## TARTARE DE TOMATES ANCIENNES

« Une entrée qui évoque la fin de l'été... »

Préparation : 20 mn  
Repos : 20 mn  
Pas de cuisson  
Pour 4 personnes.

5 tomates anciennes (Green Zebra, noire de Crimée, cœur-de-bœuf, Lemon Boy, cornue des Andes, ananas...)  
1 pomelo  
2 échalotes  
1 petite gousse d'ail  
1 cuil. à soupe de coriandre ciselée  
1 cuil. à soupe de persil ciselé  
1 cuil. à soupe de basilic ciselé  
Huile d'olive  
Sel de céleri  
Poivre

POUR SERVIR  
Fleurs comestibles (bleuet, calendula, capucine...)

1. **TRACEZ** une croix au niveau de la tige des tomates. Plongez-les 5 secondes dans de l'eau bouillante, puis passez-les sous l'eau froide, pelez-les et coupez-les en deux. Retirez les pépins et réservez-les.
2. **TAILLEZ** les tomates en petits dés. Laissez-les s'égoutter pendant 20 mn au frais au-dessus d'un saladier pour récupérer leur eau.
3. **PELEZ** le pomelo et hachez sa chair.
4. **ÉMINCEZ** les échalotes. Écrasez l'ail.
5. **MÉLANGEZ** les dés de tomates, la chair de pomelo, les échalotes émincées, la gousse d'ail écrasée et les herbes ciselées. Assaisonnez d'huile d'olive, de sel de céleri et de poivre.
6. **MIXEZ** les pépins et l'eau de tomate pour obtenir une émulsion. Assaisonnez légèrement.
7. **DRESSEZ** le tartare avec un peu d'émulsion dans les assiettes. Décorez de quelques herbes fraîches et de fleurs comestibles.

LES FICHES-CUISINE E L L E

Les recettes de Gilles Le Gallès

## TARTE TATIN DE FRUITS DE SAISON

« Un dessert qui s'adapte à chaque saison. Il est encore meilleur avec des fruits pochés la veille. »

Préparation : 30 mn  
Cuisson : 20 mn  
Pour 4 personnes.

LA PÂTE  
450 g de farine  
400 g de sucre semoule  
40 g de levure  
15 g de fleur de sel  
150 g de poudre d'amandes  
15 cl d'huile d'olive  
20 g de sucre glace

LES FRUITS  
100 g d'abricots  
50 g de nectarines  
50 g de sucre  
25 g de romarin frais  
25 g de verveine fraîche

LE CRĒMEUX  
20 cl de lait  
25 g verveine fraîche  
8 jaunes d'œuf  
50 g de sucre  
20 g de féculé  
12,5 cl de crème liquide entière

1. **PRÉPAREZ LA PÂTE**. Mélangez la farine, le sucre semoule, la levure, la fleur de sel, la poudre d'amandes, l'huile d'olive et 10 cl d'eau. Abaissez finement la pâte sur du papier sulfurisé, découpez quatre disques avec un emporte-pièce et faites cuire au four préchauffé à 165 °C (th. 5-6) pendant 10 mn. Saupoudrez de sucre glace et passez 3 mn sous le gril pour caraméliser.
2. **PRÉPAREZ LES FRUITS**. Pochez les abricots dans 25 cl d'eau avec 25 g de romarin et 25 g de sucre. Pochez les nectarines dans 25 cl d'eau avec 25 g de verveine et 25 g de sucre.
3. **PRÉPAREZ LE CRĒMEUX**. Faites bouillir le lait avec la verveine. Fouettez les jaunes d'œuf avec le sucre et la féculé, puis incorporez le lait chaud. Versez dans une casserole et faites cuire 4 à 5 mn jusqu'à ce que le mélange épaississe. Fouettez la crème liquide et ajoutez-la au crémeux refroidi.
4. **DRESSEZ** un disque de pâte dans les assiettes, et garnissez-le d'abricots et de nectarines pochés. Déposez quelques touches de crémeux sur le côté. Décorez de framboises et de feuilles de menthe fraîche (facultatif).

ELLE 3741  
Photos Nathalie Cornet.

Les recettes de Gilles Le Gallès

## TABOULĒ DE SARRASIN

« Préparé comme une semoule, à l'huile d'olive, le sarrasin est délicieux. »

Préparation : 20 mn  
Cuisson : 25 mn  
Pour 4 personnes.

320 g de sarrasin  
1,5 l de bouillon de légumes  
2 concombres  
2 carottes  
1 navet  
1 fenouil  
2 oignons  
1 cuil. à soupe de menthe ciselée  
1 cuil. à soupe de coriandre ciselée  
1 cuil. à soupe d'aneth ciselé  
Huile d'olive, sel, poivre

POUR SERVIR  
Fleurs comestibles (bleuet, calendula...)

1. **FAITES CHAUFFER** le bouillon de légumes. Lorsqu'il est très chaud, versez-y le sarrasin en pluie, puis laissez-le tremper 10 mn hors du feu. Remettez-le à cuire 7 à 8 mn, égouttez-le en réservant le bouillon de cuisson et laissez-le refroidir. Prélevez-en 50 g et réduisez le reste en purée.
2. **ÉPLUCHEZ** et taillez en fine brunoise les concombres, les carottes, le navet et le fenouil. Épluchez et hachez les oignons.
3. **FAITES CUIRE** séparément chaque brunoise de légumes pendant 1 mn dans le bouillon de sarrasin. Assaisonnez-les individuellement de sel et de poivre. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.
4. **SALEZ** et poivrez le sarrasin selon votre goût dans un saladier. Ajoutez les brunoises de légumes, les oignons hachés et les herbes ciselées. Liez le tout avec la purée de sarrasin.
5. **DRESSEZ** le taboulé dans les assiettes, parsemé de quelques herbes et fleurs comestibles.



GILLES LE GALLÈS, formé par Gilbert Le Coze et Bernard Loiseau, est le chef du restaurant Les Jardins Sauvages de l'Éco-Hôtel Spa Yves Rocher. Ce Breton promeut une cuisine végétale, locavore et de saison. La Grée des Landes, Cournon, 56200 La Gacilly. Tél. : 02 99 08 50 50.