



Ecole de pêche du 22 novembre 2017

La cuisine de la mer

Benoît Delbasserue

Chef du restaurant


Couleurs et saveurs



**2 Route de la Bretonnière
50290 Bricqueville-sur-Mer**

Tel : 02 33 61 65 62

Avocat - Tourteaux
Condiments aux parfums d'été
Pour 4 personnes

Ingrédients	Progression
<p>Tourteau : 2 Citron jaune : 2 Eau : 500gr Sucre : 150gr Poivre long : 2 Tomate cœur de bœuf : 1 Huile d'olive Citron vert : 1 Agar agar : 1 cuillère à soupe</p> <p>Pour le guacamole : Avocat mur : 2 Citron : 1 jus Moutarde : 1 cuillère à soupe Fromage blanc : 1 cuillère à soupe</p> <p>Pour la soupe d'avocat : Avocats : 4 Lait : 1l Citron : 1 jus Sel, poivre du moulin</p> <p>Assaisonnement : Mascarpone : 1 cuillère à soupe Moutarde à l'ancienne : 1 cuillère à soupe</p> <p>Parmesan : pour les tuiles</p> 	<p>Tourteaux Cuire les 2 tourteaux dans un court bouillon pendant 20 min et laisser tiédir. Décortiquer et trier plusieurs fois pour éviter les morceaux de carapaces, réserver au frais. ½ pers</p> <p>Citron confit 2 citrons jaunes : Faites une entaille de chaque côté du citron. Mettre les citrons dans l'eau froide et porter à ébullition, Rincer à l'eau fraîche, Faire le sirop indiqué avec les citrons et porter le sirop à ébullition 7 fois de suite Réserver au frais.</p> <p>Pour le sirop : 500gr eau 150 gr sucre 2 poivres longs</p> <p>Tomate cœur de bœuf : pour 125gr de jus Faire suer à l'huile d'olive la tomate cœur de bœuf Couper grossièrement Verser le jus de tomates et faire bouillir Mixer, incorporer la cuillère à soupe d'agar et le zeste de citron vert Porter de nouveau à ébullition, mixer filtrer et réserver au frais.</p> <p>Guacamole Mettre les 2 avocats mûrs, le jus de citron, la cuillère à soupe de moutarde, la cuillère à soupe de fromage blanc un bol de blender et mixer pour avoir une texture bien lisse, réserver au frais. Assaisonner</p> <p>Soupe avocat Faire suer les 4 avocats à l'huile d'olive Verser le lait, Mixer, assaisonner, filtrer et réserver au frais</p> <p>Jus de citron confit : 200gr de sirop Porter à ébullition le sirop</p>

Ajouter la cuillère à soupe d'agar agar et faire bouillir.

Réserver au frais

Quand le sirop est pris, mixer avec le 1/2 citron confit pour obtenir une texture souple et au besoin détendre avec une pointe d'eau

Réserver au frais.

1/2 citron confit, 1 cuillère à soupe d'agar-agar

Dressage

Assaisonner les tourteaux avec du poivre ,1 cuillère à soupe de mascarpone et une 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne.

Dans une assiette creuse (ou un verre à martini) :


Déposer une dose de tourteau,

Puis creuser un puits et mettre la soupe d'avocat bien fraîche dedans.

Réaliser une tuile de parmesan de la taille du récipient et dresser harmonieusement les condiments (dés de tomate, dés de citron confit, tomate, agar agar, citron, guacamole) sur le dessus de la tuile


Servir aussitôt et déguster

**Blanc de seiche Blanc de seiche et boudin noir
Vinaigrette pomme et ail des ours
Pour 4 personnes**

Ingrédients	Progression
<p>Blanc de seiche : 2 Boudin noir : 200gr Huile d'olive Oignon : 1 Harissa : 1 cuillère Cidre brut : 100gr</p> <p>Vinaigrette : Pomme verte : 1 Huile de pépins de raisin Vinaigre de cidre : 2 cuillères à soupe Ail des ours : 5 belles feuilles Amandes Noisettes Noix de macadamia</p> <p>Pomme rouge : 2 Beurre : 1 belle noisette Cidre brut</p> <p>Boudin noir : 3 belles quenelles</p> <p>Croustillant de seiche : 100gr de blanc de seiche 50gr eau</p> 	<p>Nettoyer les 2 blancs de seiche Les tailler en triangle et les quadriller finement au couteau Réserver au frais.</p> <p>Faire revenir 200gr de boudin noir dans de l'huile d'olive avec un oignon ciselé, une cuillère à café d'harissa Rectifier l'assaisonnement et mouiller avec 100 gr de cidre brut, laisser cuire 5 min et passer au tamis fin Réserver au chaud.</p> <p>Pour la vinaigrette : Tailler la pomme verte en fine brunoise Mettre dans un récipient avec de l'huile de pépins de raisin à hauteur, et ajouter 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre Emincer finement 5 belles feuilles d'ail des ours et ajouter au mélange de pomme Ajouter ensuite quelques amandes et noisettes et noix de macadamia juste torréfiés, et concasser grossièrement.</p> <p>Prendre 2 pommes rouges, faire des boules avec une cuillère à pomme parisienne Les mettre dans une casserole avec du beurre (une belle noisette), du cidre brut à mi-hauteur et faire cuire les pommes bien glacées Réserver au chaud. Faire saisir les seiches dans une poêle antiadhésive, juste quelques secondes pour avoir une légère coloration Réserver au chaud.</p> <p>Pour le dressage : Mettre 3 belles quenelles de boudin noir dans une assiette de service Dresser joliment les morceaux de seiches et les billes de pommes Terminer avec la vinaigrette de pomme Vous pouvez rajouter un croustillant de seiche (100 gr de blanc de seiche et 50 gr eau mixer et faire sécher au four à 100°) ou alors un petit crumble bien doré et parfumé aux épices douces.</p>


Rémoulade de bulots, céleri et pommes

Pour 4 personnes

Ingrédients	Progression
<p>Céleri rave : 1 Pomme (cox orange) : 1 Mayonnaise Fromage blanc : 1 cuillère Pomme : 1 Bulots Cidre : ½ litre Poivre long : 1 Huile d'olive Miel : 1 cuillère à soupe</p> <p>Sel, poivre</p> 	<p>Tailler un céleri rave et une pomme (type cox orange) en fines juliennes, l'assaisonner d'une mayonnaise et d'une cuillère de fromage blanc.</p> <p>Cuire les bulots au court-bouillon, puis les décortiqués et les tailler en lamelles. Assaisonner avec du poivre du moulin et une cuillère à soupe d'huile d'olive</p> <p>Réduire ½ litre de cidre avec une cuillère à soupe de miel et un poivre long jusqu'à obtenir une consistance de sirop Réserver au frais.</p> <p>Dressage : Dresser les bulots au centre de l'assiette et disposer la rémoulade céleri/orange Déposer quelques juliennes de pommes et verser un filet de cidre puis poser quelques points de mayonnaise et de fromage blanc.</p> <p>Poissonnerie Thélot : 5 rue du clos 50590 Montmartin sur mer 02.33.76.41.56</p> <p>Maraîcher Bio : La ferme ô vr Norbert Nicollet 4 rue de Chausey 50660 Lingreville 02.33.46.56.75</p> <p>Cidre Théo Capelle : 1 le Haut de Lande 50340 Sotteville 02.33.04.41.17</p> <p>Fromagerie Le Spécialiste du fromage : 72 route d'Agon 50230 Agon Coutainville 02.33.47.03.55</p>

L'olivette façon Roudoudou (Topinambour et Ananas)

Pour 4 personnes

Ingrédients	Progression
<p>Olivettes : 20 Topinambours : 1kg Crème : 1l Lait ½ écrémé : 1l Jus d'ananas : 1l Anis étoilé : 3 Gélatine : 6 feuilles Huile d'Olive Sel et Poivre Citron Vert : 2 jus Gros sel</p> 	<p>Ouvrir les olivettes et bien laver les coquilles. Faire bouillir le jus d'ananas Incorporer la gélatine (trempée dans l'eau froide avant) ainsi que l'anis étoilé et laisser refroidir. Eplucher les topinambours Les cuire dans le lait et la crème, moitié de chaque et jusqu'à hauteur. Quand les topinambours sont cuits (il faut que la lame d'un couteau rentre sans forcer) les égoutter et les mixer Rectifier l'assaisonnement. Trancher les olivettes en deux et les assaisonner avec l'huile d'olive, le jus de citron vert, le sel et le poivre.</p> <p>Dressage : Mettre de la purée de topinambours au fond de la coquille Disposer un morceau d'olivette et verser la gelée presque prise dessus. Laisser finir de prendre au réfrigérateur Sur une assiette, mettre au fond du gros sel et disposer les olivettes dessus.</p>

Saint Jacques Vinaigrette Hareng – Haddock Tuile sésame

Pour 1 personnes

Ingrédients	Progression
<p>Coquille Saint Jacques : 2</p> <p>Espuma de haddock Lait : 100gr Crème liquide : 100gr Haddock : 80gr</p> <p>Vinaigrette de hareng : Hareng 80gr d'œufs Huile de riz : 3 cuillères à soupe Vinaigre de Xérès : 2 cuillères à soupe Mirin : 1 cuillère à soupe</p> <p>Tuile de sésame : 125gr de beurre 40gr de glucose 10gr d'eau 4gr de pectine 150gr de sésame (blé, blond, noir) Poivre du moulin</p> <p>Mesclin</p>	<p>Tailler les coquilles Saint Jacques en fines lamelles</p> <p>Espuma de haddock : Faire bouillir le lait et la crème liquide Ajouter le haddock Laisser infuser 10mn puis mixer et passer Mettre en siphon avec 2 cartouches de gaz Réserver au frais</p> <p>Vinaigrette de hareng : Incorporer les 3 cuillères à soupe de vinaigre de riz, les 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès, les 80gr d'œufs de hareng et le mirin Bien émulsionner l'ensemble au mixeur plongeant Réserver au frais</p> <p>Tuiles de sésame Fondre le beurre Ajouter le glucose et l'eau puis le mélange sucre pectine Cuire le tout sans trop remuer jusqu'à liaison complète Ajouter le sésame Étaler sur une plaque et à four ventilé à 190° Laisser tiédir et détailler en rond de la taille de la Saint Jacques</p> <p>Dressage : Faire un joli rond de Saint Jacques Mettre une belle mousse de haddock au centre et le vinaigre de hareng sur le tour de la Saint Jacques Disposer quelques tuiles de sésame sur la mousse Agrémenter de quelques dés de haddock et de feuilles de mesclin</p>




Homard bleu rôti, Rouge épicée et Beurre aux Agrumes

Pour 4 personnes

Ingrédients	Progression
<p>Homard : 2 de 400 à 660gr Court bouillon</p> <p>Beurre d'agrumes 250 gr beurre ½ sel 1 zeste d'orange 1 zeste de citron vert 1 zeste de pamplemousse</p> <p>Rouge épicé 2 tomates cœur de bœuf 1 bâton de citronnelle PM gingembre P.M mostarda citron 1 poivron rouge</p> <p>Panisse 150gr de farine de pois chiche huile d'olive 50 cl eau</p>	<p>Cuire au court bouillon pendant 6 mn, refroidir et décortiquer.</p> <p>Beurre Agrumes :</p> <p>250 gr beurre ½ sel 1 zeste d'orange 1 zeste de citron vert 1 zeste de pamplemousse</p> <p>Faire clarifier les zestes dans le beurre à feu doux Les laisser infuser jusqu'à refroidissement complet Mettre le beurre dans un siphon avec deux cartouches de gaz et laisser reposer à température ambiante.</p> <p>Rouge épicée :</p> <p>2 tomates cœur de bœuf 1 bâton de citronnelle PM gingembre P.M mostarda citron 1 poivron rouge</p> <p>Couper la tige de citronnelle en deux et retirer la partie dure, tailler finement au couteau Tailler les tomates et mixer tous les ingrédients dans le blender Filtrer et réserver au froid.</p> <p>Panisse : 150gr de farine de pois chiche Huile d'olive 50 cl eau</p> <p>Délayer la farine avec 25 cl d'eau Faire bouillir les 25 cl d'eau restant, les verser sur la farine dissoute et mélanger vivement Débarrasser en plaque et laisser reposer la panisse pendant 12H.</p>



Saint Pierre Emulsion oseille et mangue

Ingrédients	Progression
<p>Pickles de Mangue :</p> <p>1 mangue 100gr vinaigre de riz 100gr vinaigre balsamique blanc 200gr eau 50gr sucre Poivre de Timut</p> <p>Vin blanc Echalote Fond blanc Oseille : 2 bottes Beurre ½ sel Héliantis : 400gr Huile d'olive Yuzu : 1 cuillère à soupe de jus de yuzu</p> <p>Saint Pierre Mangue</p> 	<p>Pickles de Mangue :</p> <p>Tailler en fines lamelles la mangue Faire chauffer tous les ingrédients pour obtenir un sirop Verser le sirop bouillant sur les mangues Couvrir et laisser refroidir au frais.</p> <p>Emulsion oseille :</p> <p>Faire une réduction de vin blanc avec 1 échalote puis mouiller avec du fond blanc Passer 2 bottes d'oseille dans un extracteur de jus Récupérer le jus et la pulpe. Incorporer l'ensemble dans le bouillon Mixer et monter au beurre ½ sel Réserver.</p> <p>Eplucher 400gr d'héliantis les cuire entre 5 à 10mn dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de jus de yuzu Les héliantis doivent rester fermes.</p> <p>Snacker les filets de Saint-pierre dans une poêle chaude à l'huile d'olive</p> <p>Dresser une belle lamelle de mangue Disposer les héliantis et le Saint-Pierre Faire chauffer le jus d'oseille et l'émulsionner au mixer Déposer une belle écume d'oseille.</p>

Petits rougets et pastilla de foies de pigeons aux dattes Mousseux de chèvre à la coriandre

Ingrédients	Progression
Croustillants de foies de pigeon 250gr de foies 125gr de chair à saucisse 10cl de vin 1 œuf 15gr de farine 1 oignon 1 bouquet garni ½ verre de cognac 1 barde de lard ½ cuillère à café de 5 épices Sel, poivre	Mariner les foies 10 heures Avec les foies, ajouter le vin, la chair à saucisse Assaisonner Egoutter et conserver quelques foies Mixer le rester et ajouter la farine, le cognac Assaisonner et mélanger à la spatule Barder une terrine Monter en incorporant quelques foies entiers Cuire 30mn à découvert et 45mn à couvert à 180°



Couleurs et saveurs – Benoît Delbasserue

Gault et Millau

« Installé depuis 2009, le chef Benoît Delbasserue propose une cuisine respectueuse et jamais routinière. Dans une salle lumineuse, les menus tournent, changent tous les mois, ravivent à chaque fois une cuisine traditionnelle de qualité. »

Le petit Futé

« C'est un must de Bricqueville, et même de la région. Benoît Delbasserue gère avec sa femme son restaurant après une riche carrière chez Savoy, Lassere et au Ledoyen à Paris. Il était, avant d'arriver dans la Manche, chef de cuisine à la Mare aux Oiseaux à Saint-Joachim en Loire-Atlantique. Et franchement, on le ressent dans les assiettes. Joliment dressées, celles-ci vous font découvrir des légumes oubliés, dont la variété l'inspire, aux couleurs et saveurs qui intriguent le convive. Si on se demande comment tant de belles choses peuvent sortir de l'imagination d'un chef, on a au moins une certitude : le lieu est véritablement un incontournable. »

Ouest-France

« **Au restaurant Couleurs Saveurs de Bricqueville-sur-Mer, au nord de la baie de Granville où le bulot est roi, le jeune chef Benoît Delbasserue adore travailler les escargots de mer.**

Sur son plan de travail, des bulots, des bulots et des bulots. « **C'est le produit emblématique de Granville. J'aime cuisiner ce produit de la mer et le présenter de manière décalée à mes clients. Ce coquillage a suffisamment de caractère pour défendre sa profondeur de goût. Il réagit bien. Et puis, ce n'est pas un produit d'élevage !** »

Installé depuis 2009 avec Géraldine, son épouse, à la Blanche-Maison, à Bricqueville-sur-Mer, sur la côte ouest de la Manche, Benoît Delbasserue apprécie par-dessus tout « **travailler de façon gastronomique un produit simple avec lequel on peut s'amuser. Cela permet de le redécouvrir autrement.** » Le bulot est le symbole de sa cuisine. En ce moment, son menu intitulé « couleurs locales » propose une rémoulade de bulots, céleri et pommes.

Adepte des circuits courts

Ce jeune et prometteur chef de 35 ans a appris son métier au lycée hôtelier de Soissons, dans l'Aisne, avant d'aller faire ses classes dans de grands restaurants parisiens chez Lassere, Guy Savoye, au pavillon Le Doyen, à l'Intercontinental. « **J'y ai appris les bases et les classiques de la gastronomie française.** »

Puis, il se retrouve second de cuisine durant cinq ans chez Eric Guérin, le chef étoilé de La Mare aux Oiseaux, à Saint-Joachim au cœur des marais de Brière, en Loire-Atlantique, où il développe une « **cuisine audacieuse et innovante** ».

Son arrivée dans la Manche « **n'est pas le fruit d'un hasard. Géraldine est originaire de Bricqueville-sur-Mer ! Elle m'a vite convaincu.** » Fervent défenseur des circuits courts, Benoît est ainsi devenu un inlassable ambassadeur des producteurs normands. « **Dans ce territoire qui combine terre et mer, on trouve toujours à proximité des produits frais et de qualité. Les producteurs avec lesquels je travaille me prouvent quotidiennement que je ne me suis pas trompé d'adresse.**

»

Produits de la mer, viandes, volailles, crèmerie, fromages, légumes, cidres... « **Je suis un cuisinier comblé** », dit-il avant de citer ses bonnes adresses : la poissonnerie Thélot à Montmartin-sur-Mer, la ferme de Norbert Nicollet, maraîcher bio à Lingreville, le cidre de Théo Capelle à Sotteville, la fromagerie Le Spécialiste du fromage à Agon-Coutainville... »