

COQUELET ET SA CASSOLETTE DE CHAMPIGNONS ET RATTES

Vendredi 13 Janvier 2017

Le coquelet représente bien une portion pour 2 personnes : 240 g de chair comestible en général



Coquelet et sa cassolette de champignons et de rattes pour 2 personnes et 8pp- 8 sp vert et bleu -5 spv violet par part

- 1 petit coquelet *
- 200 g de pommes de terre rattes *
- 250 g de champignons *
- 1 gros oignon des Cévennes *

- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- 2 cuillérées à café de miel de romarin
- 1 cuillérée à soupe de moutarde épicée
- 1 verre de vin blanc sec à cuire
- 4 branches de romarin*
- sel poivre

Couper le coquelet en deux, le badigeonner d'huile, de miel et de moutarde. Le faire mariner 1 heure avec l'oignon émincé et deux branches de romarin au frais.

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles.

Nettoyer les champignons, les couper en lamelles et les faire revenir sur une feuille de cuisson. Quand ils rendent leur eau, rajouter les rondelles de pommes de terre et continuer la cuisson jusqu'à ce que les rattes absorbent toute l'eau. Assaisonner et répartir dans 2 cassolettes. Réserver.

Préchauffer le four 220 240 ° (th 7 -8) et sortir le coquelet 15 à 30 minutes avant.

Poser le coquelet et sa marinade dans un plat allant au four. Rajouter le vin blanc, 1 verre d'eau, assaisonner et enfourner 35 à 40 minutes en l'arrosant régulièrement.

15 minutes avant la fin de la cuisson, rajouter un peu de jus de cuisson dans les cassolettes et les réchauffer dans le four.

Servir avec une branche de romarin frais (facultatif)

J'emploie de la moutarde épicée (cumin, coriandre, fenugrec) mais vous pouvez employer une moutarde standard avec 1 pincée de cumin et de coriandre

J'ai fait cette recette avec des chanterelles mais les champignons de Paris font très bien l'affaire

Pour le repas : salade de céleri à la crème (1pp- 2 sp) – porcelet et sa cassolette de champignons et de rattes (8 pp- 8 sp) –mousse fraises (1pp- 2 sp). Total : 10 pp- 12 sp

Très bon vendredi 13, croisez les doigts si vous êtes superstitieux.