

# Indes craquantes



## Tout Bombay dans un poisson

### POUR 4 PERSONNES

● 4 filets de 150 g de sandre ● 80 g de coriilles (sorte de haricots secs, à tremper dans l'eau froide la veille) ● 4 mini carottes ● 15 cl de jus de crustacés ● 10 g de saumons ● 10 g de poudre de noix de coco ● 10 cl de crème liquide ● 5 cl de lait de coco ● 2 pointes de couteau de tandoori

Plongez les coriilles dans de l'eau froide et faites les cuire en les laissant frémir une heure. Ne les laissez jamais bouillir. A mi-cuisson, salez et ajoutez le saindoux. En fin de cuisson, ajoutez le tandoori. Epluchez et faites cuire à l'anglaise les mini carottes.

Dans une poêle anti-adhésive, faites cuire les quatre pavés de sandre.

Faites réduire le jus de crustacés. Ajoutez la crème et juste avant de servir, ajoutez le lait de coco.

Dressez les coriilles, ajoutez la sauce, le sandre et roulez la carotte dans la poudre de noix de coco.



Pas de révolution de palais dans ce menu imaginé par Jean-Luc Germond, du Sébastopol, à Lille. Mais la découverte tout en nuances des épices indiennes.

## Raan d'agneau, aubergines fumées

### POUR 4 PERSONNES

● 600 g de gigot d'agneau alléger taillé en forme de paté au carré ● 3 aubergines ● 1/2 oignon ● 10 cl de jus d'agneau rôti ● 20 g de noix de cajou ● 2 branches de coriandre fraîche ciselée ● 1 pointe de couteau de curcuma

Dans une poêle, faites brûler les aubergines avec la peau et finissez de cuire une demi-heure au four.

Epluchez les aubergines, hâchez-les. Faites suer le demi-oignon ciselé, ajoutez l'aubergine et laissez cuire une demi-heure.

Faites rôtir l'agneau, saupoudrez de curcuma. Laissez cuire huit minutes au four à 200° et laissez reposer dix minutes.

Dressez l'aubergine, ajoutez une tranche d'agneau, le jus d'agneau avec la coriandre fraîche et disposez quelques éclats de noix de cajou.



## Kheer à la cardamome



### POUR 4 PERSONNES

● 80 g de riz rond pulvérisé ● 40 cl de lait ● 50 g de sucre ● 10 cl de crème fouettée ● 4 abricots secs ● 1 poire Williams bien mûre ● 5 graines de cardamome ● 1 pointe de couteau safran

Faites blanchir le riz deux minutes dans de l'eau bouillante, puis laissez-le refroidir.

Faites infuser la cardamome dans le lait durant cinq minutes. Retirez les graines, ajoutez le riz et faites cuire 20 minutes doucement. Ajoutez le sucre à mi-cuisson et laissez refroidir.

Epluchez la poire, mixez-la avec le safran et passez au chinois.

Montez la crème fouettée en chantilly et incorporez-la au riz froid.

Dressez le coulis de poire dans un cercle, ajoutez le riz au lait, puis terminez avec un abricot préalablement gonflé dans un peu d'alcool et d'eau chaude.

### Le Sébastopol et Bernardaud vous invitent au voyage...

Jusqu'au 14 janvier, le menu « Théâtre de Bollywood » vous est proposé au Sébastopol, midi et soir. L'occasion de découvrir la cuisine subtile de Jean-Luc Germond. « J'ai utilisé les épices indiennes, tout en gardant mon identité, explique le chef. Tout est dans le dosage ». Pour l'occasion, les cartes du restaurant ont été spécialement réalisées par l'Atelier de la Sorcière verte aux couleurs de l'Inde et la maison Bernardaud a prêté ses assiettes de la gamme Lodge.

1, place Sébastopol, à Lille. Tél. : 03 20 57 05 05. 50 € avec deux verres de vins. Assiette Lodge : 240 € les 6, chez Bernardaud, 44 rue Grande-Chaussée, à Lille.

