



Natif de Belle-Île-en-Mer, Laurent Clément s'est perfectionné dans le Périgord au Moulin de l'Abbaye à Brantôme, avant de rejoindre Jean-Michel Lorain, le chef aux trois étoiles de la Côte Saint-Jacques. En 1997, il s'établit à Chartres, au Grand Monarque, pour prendre les rênes du restaurant gastronomique Le Georges, où il obtient, en 2009, sa première étoile Michelin.

En 2012, le chef crée un atelier de cuisine afin de transmettre son savoir et son goût des produits de qualité et de terroir.

Le Cours Gabriel connaît depuis un vif succès. Votre magazine vous propose dès à présent, et ce tous les trimestres, une merveilleuse recette de Laurent Clément. Bon appétit !

Mi-cuit de saumon au raifort

4 personnes

Ingrédients

4 pavé de 100 g net
500 grs gros sel
4 cuillères à café de raifort

2 radis
1/4 oignon rouge
4 gousses de petits pois
1 morceau de concombre
4 asperges vertes
4 carottes baby
PM: salade fines (red chard, mizuna etc.,)

1 tomate
2 gousses d'ail
1 branche de céleri
1 échalote
1 morceau de carotte
1 morceau de fenouil

20 g de mascarpone
5 cl de crème liquide
10 g de raifort

100 g de pousses d'épinards
Vinaigrette
1 dl vinaigre de xérès
5 cl porto

Préparation du saumon

Lever le saumon, retirer les arêtes, mettre au gros sel à mariner pendant 6 heures, rincer abondamment, mettre de côté,

Finition du saumon

Tailler des rectangles réguliers, longueur d'un doigt et largeur d'un pouce; les cuire dans une poêle anti-adhésive "saignant" avec de l'huile d'olive, mettre de côté, puis passer un pinceau de bouillon de légumes gélifié, tartiner de raifort, sur toutes les faces, et entourer de feuilles de capucine (en saison) ou pousses d'épinards blanchies, enrouler dans le film alimentaire et mettre de côté au frais. Au dernier moment, trancher épais avec le film alimentaire, retirer le film,

Préparation des légumes

Cuire les asperges vertes, les carottes fanes, les petits pois à l'eau bouillante salée, stopper la cuisson dans de l'eau



et aux primeurs

glacée, mettre de côté sur papier absorbant, émincer l'oignon rouge et le concombre en filaments, les radis en 2; Laver les salades diverses, mettre de côté

Préparation de la sauce

Mélanger tous les ingrédients,

Préparation de la vinaigrette

Mélanger tous les ingrédients,

Préparation dun bouillon de légumes

Cuire tous les légumes (carotte, ail, oignon, celeri, fenouil, tomate, parures des légumes de dressage) dans une casserole ensemble pendant 1 heure, puis filtrer et ajouter la gélatine (à raison de 2 feuilles pour 1/4 de litre de bouillon) ramollie dans de l'eau froide, mettre de côté,

Finition et présentation

Dresser harmonieusement.

Tournedos de saumon à l'oseille

4 personnes

Ingrédients

800 g de saumon
1 botte d'oseille
1 dl de vin blanc
1 dl fumet de poisson
1 dl crème fleurette
200 g de petits pois
20 g de beurre
Sel, poivre du moulin

Préparation du saumon

Lever le saumon, retirer les arêtes, réserver,

Préparation des tournedos

Tailler le filet dans l'épaisseur, puis sur papier sulfurisé beurré et assaisonné, étaler le saumon, puis poser les feuilles d'oseilles équeutées et lavées, rouler en cylindre, ficeler, Tailler en portions régulières; mettre de côté, Au dernier moment, cuire 5 minutes de chaque côté dans une poêle anti-adhésive,

Préparation de la sauce

Réduire le vin blanc avec échalotes, réduire à sec, puis ajouter le fumet de poisson, réduire, puis terminer par la crème liquide, porter à ébullition, filtre, Au dernier moment, ajouter l'oseille coupée en morceau au blindeur

Préparation des petits pois

Eplucher et cuire "al dente" à l'eau bouillante salée, puis, égoutter et éplucher, réchauffer vec une pointe de beurre, vérifier l'assaisonnement,

Finition

Cuire dans une poêle anti adhésive les tournedos de saumon, Mixer l'oseille dans la sauce,

Dressage

Dans une assiette, disposer au centre les petits pois, puis ajouter le tournedos et un cordon de sauce.