

## Filet de Capitaine, chutney de Tomate aux Pistaches salées, fricassée de Potiron et bouillon de Cresson



Lawrence Catherine  
aux fourneaux

### Pour 4 pax

Filet de Capitaine 600 g  
Tomate 4 moyennes  
Pistaches salées (cacahuètes) 30 g  
Piment frais 1 pièce  
Ail 4 gousses  
Gingembre 10 g  
Coriandre fraîche 30 g  
Potiron 400 g  
Cresson 1 botte  
Echalote 50 g  
Thym frais  
Huile d olive Vinaigre de vin sel poivre  
Parer le poisson et couper le en 4 parts égales de 150 g pièce.

Plonger les tomates dans de l'eau bouillante quelques secondes, les rafraichir immédiatement à l'eau froide et émonder les. Mixer les tomates émondées avec les cacahuètes salées, 2 gousses d'ail, le piment frais, la coriandre fraîche avec un peu d'huile d'olive. Assaisonner le chutney de tomate, sel et poivre et ajouter un trait de vinaigre de vin rouge afin de lui donner une petite note d'acidité. Réserver le chutney au frais.

Faire revenir dans un peu d'huile d'olive 30 g d'échalote ciselée, 2 gousses d'ail hachées. Puis ajouter la chair de potiron coupée en petits cubes et les faire suer quelque peu. Mettre une belle noix de beurre dans la casserole, ajouter un filet d'eau et laisser compoter à feu doux jusqu'à ce que le potiron fonde et s'écrase facilement à la fourchette. Assaisonner et parfumer aux feuilles de thym frais. Réserver la fricassée de potiron au chaud.

Dans une autre sauteuse réaliser un bouillon de légumes avec les parures de légumes que vous avez utilisés pendant la semaine tels que

carottes, oignon, navet, poireau, céleri, queue de persil, tomate, ail. Ce bouillon est facile à faire et se conserve aisément au frigo et vous permet d'aromatiser vos préparations culinaires. Trier le cresson en ne gardant que les feuilles et les tiges jeunes et tendres, bien le laver plusieurs fois et le plonger à la dernière minute dans le bouillon très chaud. Enlever du feu et laisser infuser quelques minutes avant de le mixer afin d'obtenir une sorte de sauce légère que vous monterez au beurre frais et d'un peu d'huile d'olive avant l'envoi.

Assaisonner les morceaux de capitaine et les cuire à la poêle et à l'huile d'olive en leurs donnant une belle coloration dorée.

Dans une assiette creuse déposer une belle cuillère de chutney de tomate à l'aide d'un cercle, délicatement dresser au dessus le Capitaine. Mettre un cordon de bouillon de cresson autour et terminer harmonieusement avec une quenelle de fricassée de potiron. Décorer selon votre goût et server aussitôt.

## NEWS

### Un petit déjeuner royal au grand karavia.

Le petit déjeuner de l'avis des nutritionnistes, est le repas le plus important de la journée, doit on encore le préciser. Au Grand Karavia le chef des cuisines, Lawrence Catherine l'a bien compris et de plus il est d'avis que cette prestation hôtelière revêt un caractère doublement fondamental du fait que c'est le premier rendez vous du client avec la restauration de l'établissement. J'ai moi-même eu l'occasion d'en faire l'expérience lors d'un petit déjeuner d'affaires. Que dire...Le chef a de la suite dans les idées. Un buffet petit déjeuner conceptuel reprenant les 3 grandes tendances de ce repas à savoir le petit déjeuner français, anglais et asiatique, sans oublier un clin d'œil au continent africain avec les jus de gingembre et de tamarin. Effectivement on y retrouve une variété de pains et de viennoiseries faits maison unique à Lubumbashi, un lait frais et un yaourt liquide livrés de la ferme Unilu tous les matins...du vrai luxe. Les amateurs du petit déjeuner Anglo-saxon se régaleront des préparations chaudes emblématiques de leur culture exemple, les haricots sauce tomate, bacon, saucisses, pommes de terre etc., cerise sur le gâteau...les œufs sont préparés à la commande devant le client tel un théâtre vivant de senteurs et de saveurs. Le voyage culinaire ne s'arrête pourtant pas là, car d'un coup de consommation de volaille au soja, d'un riz cantonnais et d'un pain vapeur au porc, le chef vous transporte en Asie où le petit déjeuner est un repas complet, copieux à ne pas prendre à la légère. Ceci semble sans aucun doute être la philosophie de la maison, **Ne Rien Prendre A La Légère**, car le Chef veille à ce que tout soit fait dans les règles de l'art...Il aime dire, *si on n'est pas capable de faire cuire un œuf convenablement, il ne faut pas chercher à faire cuire un bœuf...* poète avec ça...Eh bien, pour l'œuf c'est réussi chef, nous repasserons pour le bœuf. En attendant je vous invite tous à vous faire plaisir avec le petit déjeuner Royal du Grand Karavia, une façon agréable de bien commencer sa journée.

GRAND KARAVIA  
Hotel

Grand Karavia Hotel. 55 Route du Golf. Quartier Golf, Lubumbashi  
République Démocratique du Congo  
Tel: +243 (0) 81 558 3058 Fax: +243 (0) 81 558 3040  
www.grandkaravia.com

GRAND KARAVIA  
Hotel

LONRHO  
HOTELS