

# Mes recettes AMPHORA

par F.PUTELAT



# AMPHORA

• LE SPÉCIALISTE DES HUILES PROFESSIONNELLES •

Édition  
2023

Fritures du monde



Mes recettes

# AMPHORA

par Franck PUTELAT

AMPHORA

• LE SPÉCIALISTE DES HUILES PROFESSIONNELLES •



# Franck PUTELAT

Le Chef Franck PUTE LAT fait partie du patrimoine de la Gastronomie Française.

MOF 2019 Cuisine - Gastronomie, Propriétaire et Chef du Restaurant 2\*\* La Table de Franck Putelat à Carcassonne, il a su au fil des années et de ses diverses expériences développer une cuisine qui lui est propre.

Comme il le dit lui-même « je mets tous mes efforts et tout mon cœur à rechercher l'essence du produit, sa nature, son identité, pour le sublimer. Un peu comme une mélodie qu'il faudrait améliorer sans cesse en quête de l'harmonie la

plus parfaite. J'ai choisi de tendre vers l'émotion par la cuisine afin d'offrir à mes convives un véritable voyage sensoriel, en m'appuyant sur la technique pour générer de nouveaux équilibres, mais sans esbroufe. »

Le Chef au col bleu blanc rouge qualifie lui-même sa cuisine de « classique fiction », qui consiste en une revisite de classiques de la gastronomie avec la touche personnelle du Chef, afin de « créer une nouvelle histoire « palpable », chargée de sens et d'émotions ».







# Le mot du Chef

Je tenais à faire partager mon travail sur les huiles Amphora.

Cette année 2023 a été vraiment intéressante pour la cuisine internationale, sans aucune contrainte, nous avons parcouru le monde entier, à la découverte de toutes les cultures culinaires.

Belles découvertes à vous tous.

Bon appétit, la cuisine est belle, l'aventure continue.

*2023  
Amphora*





## SUPPLI DE RIZ ROND, FONDUE DE POUSES D'ÉPINARDS

1. Cuire le riz rond à l'eau bouillante salée jusqu'à obtenir un riz peu collant.
2. Confectionner la sauce avec l'oignon ciselé sué à l'huile Gourmet. Ajouter les tomates en dés ainsi que la viande et assaisonner. Cuire une vingtaine de minutes. Réserver.
3. Égoutter la mozzarella puis la couper en dés réguliers de 1.5cm x 1.5cm. Mélanger la viande et le riz. Faire des boules en ajoutant au centre un dé de mozzarella.
4. Pour la panure, rouler les boules dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure.
5. Frire à 160°C à l'huile Performance.
6. Tomber les feuilles d'épinards à l'huile Gourmet. Égoutter.
7. Déposer les pousses d'épinards au centre de l'assiette et les suppli dessus.

### LE PLUS DU CHEF

J'adore rajouter une sauce vierge d'agrumes confits.



ITALIE



EUROPE

**PORTIONS : 4**

**HUILES : PERFORMANCE / GOURMET**

### • INGRÉDIENTS •

Riz rond 130 g  
Pousses d'épinards 100 g  
Tomates épinées en dés 200 g  
Oignon tendre ½ pièce  
Viande de bœuf hachée 130 g  
Boule de mozzarella des Corbières 1 pièce  
Œuf 1 pièce  
Chapelure PM  
Amphora Gourmet PM  
Amphora Performance PM





TUNISIE



AFRIQUE

PORTIONS : 4

HUILES : ELITE / LINE

• INGRÉDIENTS •

**BRICKS DE THON**

Feuilles de brick 6 pièces  
(pour 12 bricks)  
Thon cuit à l'huile 150 g  
Olives vertes en quartiers  
40 g  
Persil ciselé ¼ botte  
Fromage râpé 40 g  
Œuf 1 pièce  
Amphora Elite PM

**SAUCE ET DRESSAGE**

Tomates mondées en dés  
2 pièces  
Échalotes confites 2 cuillères  
à soupe  
Olives vertes hachées 10 g  
Sauce ketchup 1 cuillère  
Sauce tomate 1 cuillère  
Amphora Line PM  
Basilic ¼ botte

## BRICKS DE THON TOMATE ET CONDIMENTS

1. Écraser le thon à la fourchette. Ajouter les olives vertes en quartiers, le persil ciselé, le fromage râpé et l'œuf. Mélanger.
2. Compléter les feuilles de bricks. Frire à 160°C à l'huile Elite puis réserver.
3. Confectionner la sauce en mélangeant les tomates mondées en dés, les échalotes confites, les olives vertes hachées, la sauce ketchup et la sauce tomate. Assaisonner à l'huile Line.
4. Sur une assiette ou une planche, dresser la sauce et déposer les bricks chaudes dessus. Déposer quelques feuilles de basilic.

**LE PLUS DU CHEF**

En garniture d'un thon juste snacké servi bleu.







# AKARA AUX DEUX HARICOTS ET SUPREMES DE VOLAILLE

1. Tremper les haricots rouges dans l'eau et dans l'huile Line pendant 12h.
2. Cuire les haricots blancs avec l'oignon, la branche de céleri et la 1/2 tête d'ail.
3. Après cuisson, égoutter et ajouter le persil ciselé, du vinaigre de vin rouge ainsi qu'un trait d'huile Line. Réserver au frais.
4. Dans un plat sabot, déposer l'huile Gourmet puis les suprêmes de volaille côté peau afin d'obtenir une belle coloration ainsi qu'une peau croustillante. Ajouter l'ail et le thym puis arroser délicatement pendant 5/6 minutes.
5. Égoutter les haricots rouges, les mixer et ajouter une pointe de piment d'Espelette, les échalotes ciselées, du sel et du poivre du moulin. Réserver au froid.
6. Confectionner des boules puis faire frire à 160°C à l'huile Performance pendant quelques minutes. Égoutter. Saler.
7. Dresser la salade de haricots blancs. Déposer les AKARA, les suprêmes de volaille tranchés et quelques feuilles de pousses de salade.

## LE PLUS DU CHEF

Les AKARA peuvent se manger en apéritif plus petits, trempés dans une sauce à base de yaourt.



NIGERIA



AFRIQUE

PORTIONS : 4

HUILES : PERFORMANCE /  
GOURMET / LINE

### • INGRÉDIENTS •

#### AKARA

Haricots rouges 175 g  
Haricots blancs 175 g  
Piment d'Espelette PM  
Échalotes ciselées 2 pièces  
Oignon brûlé 1/2 pièce  
Ail 1/2 tête  
Céleri 1 branche  
Amphora Line PM  
Pousses de salade PM  
Vinaigre de vin rouge PM  
Amphora Performance PM  
Sel PM  
Poivre du moulin PM

#### SUPREMES DE VOLAILLE

Suprêmes de volaille 4 pièces  
Amphora Gourmet PM  
Ail 1 gousse  
Thym 1 branche  
Céleri 1 branche





# WHITEBAIT

## ŒUF POCHÉ SUR UNE SAUCE MOUTARDE

1. Laver les anchois et les sécher.
2. Fariner puis frire 2/3 minutes à 150°C dans l'huile Elite.
3. Ciseler l'oignon tendre et ajouter le vin blanc. Réduire à sec, crémer, saler, poivrer. Ajouter une cuillère de moutarde.
4. Pocher les œufs ultra frais quelques minutes à l'eau bouillante vinaigrée. Glacer à l'eau froide et réserver sur un papier absorbant.
5. Assaisonner en ajoutant une pincée de fleur de sel.
6. Pour le dressage, confectionner un cercle de sauce moutarde, déposer l'œuf poché tiède ainsi que quelques anchois frits.

### LE PLUS DU CHEF

Une petite salade de céréales servie à part.

NOUVELLE-ZÉLANDE



Océanie

PORTIONS : 4

HUILE : ELITE

• INGRÉDIENTS •

#### WHITEBAIT

Anchois frais 12 pièces  
Farine PM  
Amphora Elite PM

#### ŒUF POCHÉ ET SAUCE

Oignon tendre 1 pièce  
Vinaigre vin blanc PM  
Vin blanc ¼ L  
Crème double ¼ L  
Moutarde PM  
Œufs ultra frais 4 pièces

Fleur de sel PM  
Poivre PM







# TEMPURA

## FRITURE LÉGÈRE

### DE HOMARD ET AGRUMES

1. Confectionner la pâte à tempura avec la farine, le jaune d'œuf, les zestes de citron et l'eau gazeuse.
2. Cuire le homard de 14 à 15 minutes à l'eau bouillante salée.
3. Glacer et décortiquer la queue, les pinces et les coudes. Tailler les 2 pinces et les coudes en 4 morceaux et la queue en 12 morceaux. Réserver.
4. Confire les échalotes ciselées à l'huile Line. Laisser refroidir.
5. Tailler les citrons jaune et vert en brunoise et mélanger le tout avec les échalotes confites.
6. Monter la sauce soja, le jus de tête de homard moulé à l'huile Line puis réserver.
7. Tremper chaque morceau de homard dans la pâte à frire, passer à la friture à 150°C à l'huile Performance.
8. Égoutter, saler et servir.

#### LE PLUS DU CHEF

J'adore ce plat avec une macédoine de légumes. On peut également réaliser cette recette en remplaçant le homard par des crevettes ou des langoustines décortiquées. Environ 3 pièces par personne.



JAPON



ASIE

PORTIONS : 4

HUILES : PERFORMANCE / LINE

• INGRÉDIENTS •

Farine 100 g  
Œuf 1 jaune  
Citron vert zeste 1 pièce  
Citron jaune zeste 1 pièce  
Eau gazeuse PM  
Homard 1 pièce  
Échalotes 2 pièces  
Amphora Line PM  
Citron vert ½ pièce  
Citron jaune ½ pièce  
Sauce soja 3 cuillères  
Jus de tête de homard  
Amphora Performance PM  
Sel PM





VIETNAM



ASIE

PORTIONS : 4

HUILE : ELITE / GOURMET

• INGRÉDIENTS •

**NEMS DE CANARD**

Cuisses de canard confites  
2 pièces  
Feuilles de riz 5 pièces  
Pomme Granny Smith 1 pièce  
Pruneaux d'Agen 2 pièces  
Amandes effilées 1 cuillère à  
soupe  
Piment d'Espelette 1 pincée  
Coriandre 2 cuillères à soupe  
Amphora Elite PM

**SAUCE ET DRESSAGE**

Sel fin PM  
Sucre 30 g  
Vinaigre de vin rouge 60 g  
Orange à jus 1 pièce  
Jus de canard ¼ L  
Beurre 20 g  
Amphora Gourmet PM  
Feuilles de sucrine PM  
Feuilles de menthe PM

# NEMS DE CANARD À L'ORANGE GASTRIQUE ET SUCRINE

1. Laisser tiédir les cuisses de canard confites dans un plat en fonte. Dégraisser et émincer les cuisses.
2. Tailler une brunoise de pomme Granny Smith et ajouter les pruneaux taillés, les amandes effilées, le piment et la coriandre ciselée.
3. Mélanger le tout puis confectionner les nems avec les feuilles de riz préalablement trempées dans l'eau froide. Frire à l'huile Elite. Saler.
4. Pour la sauce, cuire le sucre, déglacer au jus d'orange et réduire. Déglacer de nouveau au vinaigre de vin rouge, ajouter le jus de canard et remettre à réduire.
5. Pour le dressage, déposer quelques feuilles de sucrine et de menthe sur une planche. Disposer les nems et ajouter une cuillère d'huile Gourmet à la sauce.

**LE PLUS DU CHEF**

Servir avec un magret de canard cuit rosé.







## PALAK PAKORA ET FILET DE TURBOT

1. Ciseler les pousses d'épinards et couper les carottes en julienne. Ajouter la farine de pois chiche, l'œuf battu, le piment d'Espelette et une pointe de curry. Saler et poivrer.
2. Dans la paume de la main, former des boules puis frire à 160°C à l'huile Performance pendant 3 minutes. Egoutter et saler.
3. Cuire les filets de turbots au plat avec l'huile Gourmet et une cuillère de fumet de poisson pendant 4 minutes. Égoutter.
4. Déglacer le plat de cuisson avec le Porto rouge et réduire à sec.
5. Mouiller avec le fumet et réduire de moitié.
6. Passer au chinois et donner de la brillance avec l'huile Gourmet. Vérifier l'assaisonnement et servir.

### LE PLUS DU CHEF

J'adore les Palak Pakora à l'apéritif en plus petites boules trempées dans la sauce fromage blanc, herbes et noix de muscade.



INDE



ASIE

**PORTIONS :** 4

**HUILES :** PERFORMANCE/  
GOURMET

• **INGRÉDIENTS** •

#### PALAK PAKORA

Pousses d'épinards 150 g  
Carottes 50 g  
Farine de pois chiche 100 g  
Œuf 1 pièce  
Piment d'Espelette PM  
Curry PM  
Sel PM  
Poivre du moulin PM  
Amphora Performance PM

#### FILET DE TURBO

Filets de turbots de 110 g  
4 pièces  
Amphora Gourmet PM  
Porto rouge ¼ L  
Fumet de poisson ½ L





LIBAN



ASIE

# MES FALAFELS

## SAUCE YAOURT AUX AGRUMES

1. Cuire les pois chiches.
2. Pendant ce temps, tailler le tartare de veau en dés, saler et poivrer. Ajouter les échalotes confites, les herbes fines hachées, un zeste de citron vert et son jus. Mettre de l'huile Line, mélanger et mettre au frais.
3. Mixer les pois chiches avec le basilic, l'oignon, l'ail, le persil, la coriandre, le cumin, le paprika, les fèves et la farine. Saler et poivrer. Ajouter de l'huile Line. Mixer de nouveau.
4. Confectionner des boules légèrement plates.
5. Les laisser au frais avant de les frire dans l'huile Performance. Égoutter, saler et poivrer.
6. Pour confectionner la sauce, mélanger le yaourt avec des zestes de citrons jaune et vert et du jus de citron vert. Saler, poivrer et mettre au frais.
7. Dans une assiette, déposer le tartare au centre et les falafels par-dessus avec la sauce. Disposer quelques feuilles de menthe.

### LE PLUS DU CHEF

J'adore le mélange veau/œuf de saumon légèrement citronné.



PORTIONS : 4

HUILE : PERFORMANCE/  
LINE

#### • INGRÉDIENTS •

##### FALAFELS

Pois chiche 100 g  
Oignon ½ pièce  
Botte de persil ½  
Cumin poudre PM  
Coriandre en poudre PM  
Paprika PM  
Sel fin PM  
Poivre du moulin PM  
Ail 1 gousse  
Basilic frais haché PM  
Amphora Performance PM  
Amphora Line PM

##### TARTARE DE VEAU

Tartare de veau 400 g  
Échalotes confites 50 g  
Herbes fines hachées PM  
Amphora Line PM  
Citron vert 1 pièce

##### SAUCE YAOURT AUX AGRUMES

Yaourt nature 125 g  
Citron jaune 1 pièce  
Citron vert 1 pièce  
Feuilles de menthe PM





# PÉTALES D'ONION RINGS ET SES NOIX DE SAINT-JACQUES

1. Confectionner la pâte à frire avec la farine, le jaune d'œuf et le lait. Saler.
2. Couper 2 oignons en 4 dans le sens de la longueur pour obtenir des pétales puis les tremper dans la pâte à frire et frire à 160°C à l'huile Elite. Réserver sur un papier absorbant.
3. Confectionner une purée d'oignons avec 2 oignons ciselés et de l'huile Gourmet. Mixer, tamiser et réserver.
4. Snacker les noix de coquilles Saint-Jacques sur la plancha avec un peu d'huile Gourmet, une pincée de sel et du poivre du moulin.
5. Pour le dressage, poser délicatement la purée d'oignons au centre de l'assiette. Disposer 3 pièces de noix de Saint-Jacques et les onions rings.

## LE PLUS DU CHEF

Ajouter une crème de caviar au centre, le mariage oignon caviar est exceptionnel.



ÉTATS-UNIS



AMÉRIQUE DU NORD

PORTIONS : 4

HUILES : ELITE / GOURMET

### • INGRÉDIENTS •

Oignons 4 pièces  
Farine 150 g  
Œuf 1 jaune  
Lait entier 10 cl  
Sel fin PM  
Poivre du moulin PM  
Amphora Elite PM  
Saint-Jacques décortiquées  
12 pièces  
Amphora Gourmet PM





BRÉSIL



AMÉRIQUE DU SUD

PORTIONS : 4

HUILES : PERFORMANCE /  
GOURMET / LINE

• INGRÉDIENTS •

**COXINHAS**

Cuisse de volaille 1 pièce  
Oignon rouge ½ pièce  
Ail 1 gousse  
Botte de persil ½  
Citron jaune 1 pièce  
Sel PM  
Fromage blanc 1 cuillère à  
soupe  
Poivre du moulin PM  
Pomme de terre cuite 70 g  
Bouillon de volaille 70 g  
Lait entier 70 g  
Farine 120 g  
Beurre 10 g  
Sel PM  
Poivre du moulin PM  
Œuf 1 pièce  
Farine PM  
Chapelure PM  
Amphora Gourmet PM  
Amphora Performance PM

**SAUCE ET DRESSAGE**

Sucrine 2 pièces  
Amphora Line PM  
Citron jaune 1 pièce  
Moutarde PM  
Fromage blanc 35%MG 40 g

# COXINHAS DE VOLAILLE À LA MOUTARDE ET CITRON JAUNE

1. Lancer la cuisson des pommes de terre dans de l'eau salée. En parallèle, lancer la coloration de la cuisse de volaille avec l'huile Gourmet. Saler et poivrer. Cuire à l'étouffée avec l'oignon et l'ail.
2. Après cuisson, désosser et couper la cuisse en petits morceaux. Ajouter le persil haché et quelques zestes de citron.
3. Pour la sauce, mélanger dans une casserole le fromage blanc avec la moutarde et assaisonner.
4. Dans une casserole, faire porter à ébullition le lait, le bouillon de volaille et le beurre. Assaisonner avec une pincée de sel, du poivre du moulin et une pointe d'huile Gourmet. Ajouter la farine. Cuire à feu doux et mélanger pour obtenir une pâte. Vérifier l'assaisonnement.
5. Une fois les pommes de terre cuites, les passer à chaud dans un tamis. Mélanger le tout dans la casserole.
6. Sur du cellophane, étaler la pâte et ajouter la farce au centre. Resserrer la pâte en formant une boule avec le cellophane.
7. Rouler les boules dans la farine, l'œuf et la chapelure puis frire à 160°C à l'huile Performance.
8. Servir avec la sauce, deux pièces de sucrine, quelques zestes de citron et de l'huile Line.

**LE PLUS DU CHEF**

On peut également confectionner avec de la morue désossée dans l'idée d'une brandade croustillante.







Retrouvez toutes les recettes  
sur l'application 📱

**Amphochef®**



**AMPHORA**

Toutes les recettes de ce livre ont été réalisées avec les huiles Amphora. Vous pouvez retrouver tous les produits sur [www.amphora-restauration.fr](http://www.amphora-restauration.fr)





# Remerciements

La friture fait partie intégrante du patrimoine culinaire mondial.

Partout dans le monde, dans toutes les gastronomies, nous retrouvons des plats incontournables à base de friture.

Ainsi, j'ai souhaité que pour cette troisième édition, notre Chef Ambassadeur Franck PUTELAT axe ses recettes autour de cet univers.

Et comme il me l'avoua, ce fut un challenge ! Vous l'avez constaté, les plats réalisés sont éloignés des standards de la gastronomie française.

Et quel superbe résultat ! Quelle magnifique appropriation de ces plats traditionnels avec une touche « Bleu Blanc Rouge » !

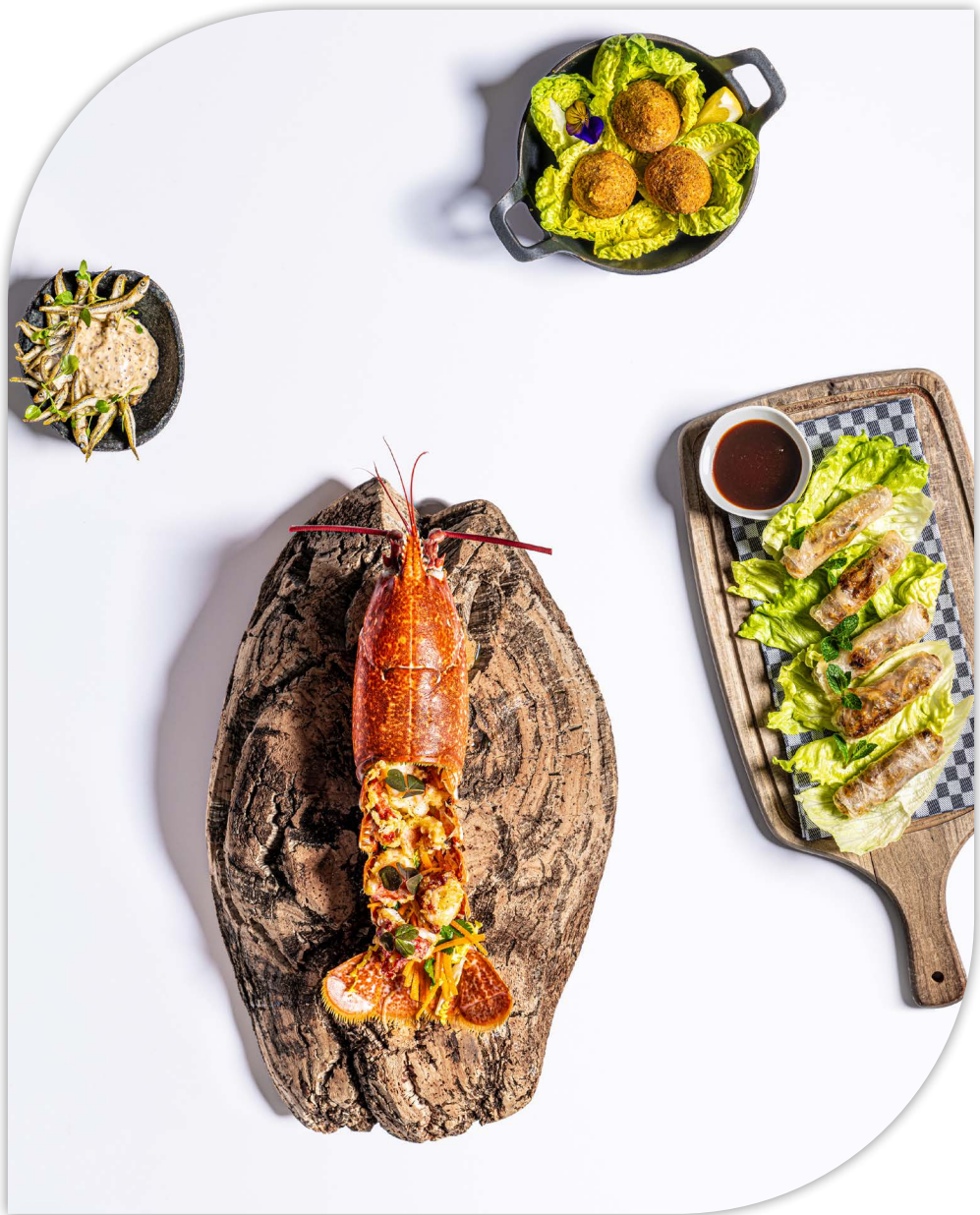
Je tiens à remercier Le Chef PUTELAT et son équipe pour le travail que cela a impliqué, les agences VERRI et PHENIX pour leur professionnalisme et Victoria pour le gros travail préparatoire et le suivi de projet !

En espérant que cette nouvelle édition vous fasse « voyager » !

*Alexandre ETIENNE,*  
*Chef de produits AMPHORA*







# AMPHORA

• LE SPÉCIALISTE DES HUILES PROFESSIONNELLES •