

Christophe Demangel, chef de cuisine au collège Jules Grévy de Poligny dans le Jura. Impliqué dans la réduction du gaspillage alimentaire, il travaille une qualité dans l'assiette « faite maison » à base de produits de saison, en partie bio et locaux. Son objectif quotidien est d'apporter du plaisir aux élèves, au personnel et aux enseignants déjeunant dans mon restaurant.

Plat bio proposé :

« Filet de veau bio, croûte de pain d'épices, jus de veau et lait de pain grillé avec un risotto au vieux comté, et jeunes carottes glacées et petits pois cuits vapeur dans sa cosse avec légumes bio. »



Ingrédients bio pour 10 personnes :

Filets de veau (2 pièces)
Echalotes ciselées (100 g)
Chapelure blanche (80 g)
Poudre de pain d'épices (50 g)
Pain blanc en cubes (250 g)
Saucisses de Morteau cuite (100 g)
Fanes de carottes (10 pièces)

Riz rond à risotto (500 g)
Lait (50 cl)
Huile de noisette (5 cl)
Crème liquide entière (20 cl)
Vin jaune (15 cl)
Bouillon de volaille (1 L)
Petits pois frais (200 g)

Jus de veau (40 cl)
Beurre (350 g)
Sucre (10 g)
Poivre du Moulin
Sel fin
Comté (500 g)

Réalisation :

1

La veille, parer les filets de veau et les réserver au frais. Réaliser un jus de veau court en colorant les parures de veau au four ou dans une sauteuse. Ajouter des échalotes émincées, de l'ail, du thym et du laurier. Dégraisser puis mouiller à hauteur avec de l'eau froide. Bouillir et écumer puis cuire pendant 1 heure à petits frémissements. Passer le jus et réserver. Passer le pain blanc bio coupé en cubes au four jusqu'à une couleur brune. Refroidir et verser dessus le lait froid en laissant infuser. Puis le passer à l'étamine fine.

2

Réaliser la croûte de pain d'épices en chauffant le beurre avec la chapelure blanche bio puis ajouter la poudre de pain d'épices. Cuire l'ensemble comme un roux blond. Laisser refroidir puis ajouter le comté bio râpé. Étaler entre deux feuilles de papier sulfurisé et mettre au grand froid. Réaliser des tuiles de Comté avec des lamelles de vieux Comté puis les mettre sur une feuille de papier sulfurisé et une plaque à pâtisserie et les cuire au four à 180 °C pendant 7 mn.

3

Assaisonner les filets de veau et les saisir de toutes leurs faces puis les débarrasser sur une plaque et les cuire au four sec à 80 °C environ 30 minutes. Ils seront cuits rosés à cœur. Maintenir au chaud à couvert. Déglacer les sucs de cuisson avec de l'eau et réserver. À l'envoi, recouvrir les filets de veau de la croûte de pain d'épices et passer les filets de veau à la salamandre ou au grill du four.

4

Réaliser le risotto. Suer les échalotes ciselées avec l'huile de noisette et le beurre dans une sauteuse. Ajouter le riz et le nacrer. Verser le vin jaune et réduire puis mouiller avec le bouillon de volaille petit à petit en laissant cuire le riz jusqu'à absorption du liquide de cuisson. Vérifier l'assaisonnement et le maintenir au chaud avec des dés de Morteau. Au moment de l'envoi, ajouter le comté bio râpé puis la crème liquide fouettée.

5

Gratter au couteau les carottes nouvelles et les laver puis les glacer en les mettant dans un sautoir à plat, en les couvrant d'eau, de 100 g de beurre, de 10 g de sucre, de sel et de poivre. Puis les cuire, jusqu'à réduction de l'élément de cuisson pour les glacer. Cuire à l'anglaise les petits pois non écosés puis les rafraîchir à l'eau glacée. Au moment de l'envoi, réchauffer les carottes dans la glace de cuisson et les petits pois dans un peu de beurre fondu.

6

Couper les filets de veau en croûte. Dresser le risotto et les carottes. Puis le jus au lait de pain grillé. Poser la tuile comté.