



Plat : Graines de blé aux tomates confites, sauté de mouton aux pois chiches, flan de courgettes aux agrumes.

Ingrédients bio (pour 10 personnes)

- 500 g de couscous complet
- 250 g de boulgour fin
- 100 g de blé mondé précuit
- 50 g d'amandes entières décortiquées
- 50 g de raisins secs de Corinthe
- 3 citrons jaunes
- 16 oeufs
- 1 kg de sauté de mouton dégraissé en petits cubes (grammage maxi morceaux : 20/40 gr)
- 500 g de farine de pois chiches
- 500 g de panisse (rouleaux cuits ou autres)
- 500 g de pois chiches cuits (bocal)
- 500 gr de carottes (de différentes variétés)
- 500 gr d'oignons (de différentes variétés)
- 1 beau pied de céleri branche
- 2 kg de petites courgettes vertes
- 1 orange, 1 citron, 1 pamplemousse (1 agrume de chaque)
- 50 g de concentré de tomate
- 100 g de tomates confites
- 50 cl d'huile d'olive bio
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- 1 petit bouquet de persil frais
- Sel fin gris /poivre noir
- Epices moulues (cumin + curry + coriandre + paprika)

Dessert : Mousse de pommes, poudre de speculos, graines de Tournesol caramélisées

- 2 kg de pommes (à cuire et fondantes)
- 16 g d'agar-agar
- 200 g de crème de vache
- 1,5 cl de Vanille liquide
- 20 g de sucre blond (pour monter la crème)
- 10 biscuits speculos bio
- 250 g de graines de tournesol bio
- 150 g de Sucre blond

Préparation

1. Laver les légumes et les tailler en mirepoix,
2. Faire revenir les oignons et carottes dans l'huile épicée et tomatée, ajouter le céleri, puis la viande de mouton dégraissée en 20/40 gr. Laisser cuire à couvert et à feu très doux.
3. Cuire à l'anglaise le blé mondé précuit avec les citrons entiers
4. Faire bouillir le même volume d'eau salée que couscous + boulgour fin réunis.

5. Graisser les graines de blés, mouiller et laisser gonfler à couvert.
6. Griller et concasser les amandes
7. Ajouter le blé mondé cuit, les amandes grillées et concassées, les raisins secs, et mélanger délicatement pour ne pas amalgamer le boulgour fin
8. Rincer et égoutter les pois chiches cuits, les graisser, les assaisonner (paprika, curry, cumin), les poêler, ou les plaquer et les rôtir au four. Maintenir au chaud ou laisser refroidir (été)
9. Découper en tranches d'½ cm d'épaisseur les panisses, les graisser, les assaisonner (coriandre), les poêler, ou les plaquer et les rôtir au four. Maintenir au chaud ou laisser refroidir (été)
10. Emincer finement les tomates confites, ciseler les herbes fraîches (coriandre, persil, shiso et basilic pourpre),
11. Dresser pour service chaud ou froid

Dessert : Mousse de pommes, poudre de speculos, graines de Tournesol caramélisées

Ingrédients bio (pour 10 personnes)

- 2 kg de pommes (à cuire et fondantes)
- 16 g d'agar-agar
- 200 g de crème de vache
- 1,5 cl de Vanille liquide
- 20 g de sucre blond (pour monter la crème)
- 10 biscuits speculos bio
- 250 g de graines de tournesol bio
- 150 g de Sucre blond

Préparation

1. Laver les pommes, les écéurer, et sans les éplucher, les couper en morceaux grossiers.
2. Dans une casserole à fond épais et munie d'un couvercle, verser un fond d'eau avec l'agar agar pour le diluer. Ajouter les morceaux de pomme, couvrir.
3. Allumer le feu sous la casserole et laisser cuire tout doucement 20 minutes à couvert.
4. Monter la crème en chantilly avec le sucre. Maintenir au frais.
5. Lorsque les pommes sont cuites, couper le feu, puis mixer à l'aide d'un mixeur plongeur.
6. Débarrasser dans un contenant à large fond, couvrir et laisser prendre au froid.
7. Broyer grossièrement les biscuits speculos (au cutter ou au pilon) et répartir la poudre grossière dans les coupelles.
8. Casser la gelée de fruits au batteur, puis incorporer à la spatule la crème montée.
9. Rectifier au goût et verser dans les coupelles.
10. Caraméliser les graines de tournesol avec le sucre blond à la poêle ou au four, puis décorer les coupelles. Servir.