

Son plat : **Ravioles du Royans et flan d'asperges 100% bio**

Ingrédients (pour 10 personnes)

Ingrédients du plat :

- Ravioles 2 plaques/personne
- Truite fumé émincé
- Beurre 0,250 kg
- Crème fraîche liquide ½ litre
- Echalote 0,100 kg
- Vin blanc 10cl
- Ciboulette 1 bouquet
- Petites carottes nouvelles 20 pièces
- 1 bouillon cube de volaille
- Petits oignons nouveaux 10 pièces

Ingrédients du Flan :

- Asperge violette où blanche 2kg (dont 700 gr pour la garniture)
- 8 œufs
- Lait entier 0,500 litre
- Crème fraîche liquide ½ litre
- Sel, poivre , muscade

Préparation du flan

- Eplucher les asperges. Couper et cuire les pointes à l'eau (démarrage eau froide salée) durant 10 mn environ (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau). Les retirer délicatement avec une écumoire à la fin de la cuisson. Les mettre de côté. Couper le reste des asperges en petits tronçons et les mettre à cuire dans une casserole avec le lait froid durant 20 mn environ (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau). Une fois cuites, mixer le tout (lait + asperges).

- Faire chauffer le four à thermostat 5 (150°). Ajouter les oeufs entiers, la crème, sel, poivre et la muscade. Mettre cette préparation dans des ramequins beurrés et cuire dans un bain marie d'eau chaude durant 35mn. Arrêter le four et conserver dans le four jusqu'au dressage.
- Mettre les assiettes de dressage (plutôt creuses) dans le four pour les tiédir.

Préparation des petits légumes

- Mettre dans une casserole de l'eau à bouillir. Eplucher les petits légumes nouveaux (carottes et oignons). Les faire blanchir entiers dans la casserole d'eau bouillante durant 5 mn environ. Les égoutter et conserver l'eau de cuisson. Les passer au beurre (50 gr) dans une poêle antiadhésive avec les pointes d'asperges. Les maintenir au chaud avec les flans dans le four.

Préparation de la sauce crème

- Eplucher et hacher les échalotes. Les faire suer au beurre (une grosse cuillère à soupe) sans coloration. Déglacer au vin blanc. Ajouter la crème fraîche. Porter à ébullition. Retirer du feu. Mixer en ajoutant peu à peu le restant du beurre (coupée en petits morceaux). Saler et poivrer. Ajouter la moitié de la ciboulette préalablement hachée. Maintenir la sauce au chaud très doucement (ne pas faire bouillir). Dans un faitout, refaire bouillir l'eau de cuisson des légumes en y ajoutant 1 bouillon cube de volaille (rajouter de l'eau si nécessaire pour atteindre au minimum 5 litres).
- Sortir les assiettes chaudes du four. Les étaler sur la table. Renverser les flans d'asperge au milieu.
- Plonger les plaques de ravioles dans l'eau bouillante. Dès que celles-ci remontent en surface, les retirer à l'aide d'une écumoire. Les incorporer dans la sauce. Pendant le temps de cuisson des ravioles, disposer les légumes d'un côté de l'assiette. Disposer ensuite les ravioles dans l'assiette, parsemer avec les morceaux de truite et décorer avec le restant de ciboulette.

Son dessert : Verrine chocolat/nougat façon grand-mère

Ingrédients (pour 10 personnes)

Crème chocolat :

- Chocolat noir palet/chocolat pâtissier 210 gr
- Lait entier 1litre
- Sucre 90 gr
- Farine 25 gr

Crème nougat :

- Nougat tendre (bâton, pain, individuel) 300g
- Lait entier 0,700 litre
- Sucre 50 gr
- Farine 30 gr

Ecrasé de fraise :

- Fraise 0,500kg
- Sucre glace 0,100kg
- Citron ½ jus

Tuile de nougat :

- Nougat dur concassé 400

Préparation de la crème au chocolat

- Incorporer dans 1/3 du lait froid, le sucre et la farine. Fouetter vivement.
- Dans une casserole, faire bouillir les 2/3 du lait restant. Incorporer le chocolat couper en morceaux et le faire fondre. Laisser sur le feu et verser doucement la préparation lait froid, sucre, farine. Refaire bouillir tout en remuant. A ébullition, couper le feu. Continuer à fouetter afin de faire descendre la température. Disposer dans le fond des verrines (1/3 environ). Mettre au frais.

Préparation de la crème au nougat

- Incorporer dans 1/3 du lait froid, le sucre et la farine. Fouetter vivement.
- Dans une casserole, faire bouillir les 2/3 du lait restant. Incorporer le nougat couper en morceaux et le faire fondre. Laisser sur le feu et verser doucement la préparation lait froid, sucre, farine. Refaire bouillir tout en remuant. A ébullition, couper le feu. Continuer à fouetter afin de faire descendre la température. Disposer dans les verrines, sur la crème au chocolat bien refroidie pour éviter de mélanger les deux préparations. Remettre au frais.

Préparation du coulis

- Laver et équeuter les fraises. Mettre les 2/3 des fraises dans un mixer, avec le jus de citron et 100 gr de sucre glace. Mixer le tout. Conserver 10 fraises pour la décoration.
- Disposer dans les verrines, sur la crème au nougat bien refroidie pour éviter de mélanger les préparations. Remettre au frais durant 2h environ avant de servir.

Préparation des tuiles de nougat

- Préchauffer le four à 190° (thermostat 6).
- Casser le nougat et mixer les morceaux de façon à obtenir une poudre assez grossière.
- Répartir la poudre dans des emporte-pièces en 10 disques sur du papier sulfurisé. Enfourner environ 6 mn : le nougat doit fondre et former une tuile croustillante. Décoller après refroidissement Réserver les tuiles ainsi obtenues.

Dressage

- Poser les verrines sur une assiette à dessert, décorer avec la fraise poséesur le haut de la verrine ainsi que la tuile. Déguster.