

Recettes proposées par **Jean Montagard**, réalisées avec l'aide des élèves de l'École de Paris des Métiers de la Table, du Tourisme et de l'Hôtellerie (**EPMTTH**) pour l'**Agence BIO**.

## Salon international de l'Agriculture 2016



CAMPAGNE FINANÇÉE  
AVEC LE CONCOURS  
DE L'UNION EUROPÉENNE



**Samedi 27 février 2016**

**Huile d'olive : 3 cuillères à soupe**  
**200g d'oignons**  
**30g de céleri branche**  
**4 gousses d'ail**  
**1 kg de potimarron**  
**20g de miso**  
**20g de gingembre frais**  
**250g de crème fraîche**  
**Sel, herbes de Provence, thym et laurier**

Détailler en grosse mirepoix les oignons, éplucher l'ail, émincer le céleri, le potimarron et le gingembre.

Dans une grande marmite chauffer l'huile d'olive et faire rissoler les oignons et l'ail.

Ajouter le céleri, le potimarron et le gingembre.

Verser 1 litre d'eau et le miso, amener à ébullition tout en ajoutant le sel, les herbes de Provence et un bouquet de thym et laurier.

Cuire 30 minutes.

Retirer le bouquet d'herbes, mixer l'ensemble, passer au chinois étamine et ajouter la crème fraîche, mixer et rectifier l'assaisonnement.

**Gratin de chou vert aux pois cassés et compotée de potimarron**

Pour 12 personnes

**0,95€/pers.**

**Huile d'olive 1 dl**  
**Oignons 500g**  
**Poireaux 500g**  
**Céleri branche 150g**  
**Choux verts frisés 3 kg**  
**Riz demi complet 200g**  
**Pois cassés 300g**  
**Pain au levain 250g**  
**Parmesan 125g**

**Sauge fraîche hachée 1 cuillère à soupe**  
**Persil plat haché 2 cuillères à soupe**  
**Tofu frais 350g**  
**Miso d'orge 1 cuillère à soupe**  
**Herbes de Provence ½ cuillères à café**  
**Thym haché très fin 1 cuillère à café**  
**Sel marin fin**  
**Rouleau de papier film 1**  
**Ficelle cuisine 1 bobine**

**Préparation du confit**

Huile d'olive 1 dl  
Gros oignons 800g  
Ail 150g  
Potimarron 2 kg  
Butternut 1 kg  
Citrouille 2kg  
Sel, herbes de Provence, poivre du moulin

Retirer les feuilles du chou et conserver le cœur.

Blanchir et rafraîchir les feuilles retirées

Cuire séparément à l'anglaise le riz et les pois cassés, jusqu'au  $\frac{3}{4}$  de la cuisson.

Détailler en paysanne les oignons, les poireaux, le céleri, et le cœur du chou.

Mettre le pain à tremper dans de l'eau tiède.

Dans une cocotte à fond épais chauffer l'huile et faire compoter tous les légumes émincés.

Mixer le tofu avec le pain égoutté très pressé.

Quand les légumes sont bien tendres, retirer la cocotte du feu et incorporer le riz et les pois cassés bien égouttés le tofu et le pain mixé, la sauge, le persil, le parmesan râpé, les herbes de Provence et le thym.

Rectifier l'assaisonnement en sel.

Dans un plat à gratin beurré tapisser le fond de feuilles de chou préalablement blanchies (retirer les grosses côtes)

Garnir uniformément avec la farce et recouvrir avec les feuilles de chou, badigeonner d'huile d'olive avec un pinceau. Recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé et cuire 30 minutes au four à 200°.

**Le confit**

Détailler en paysanne tous les légumes (le potimarron ne s'épluche pas)

Hacher l'ail

Rissoler avec une légère coloration dans l'huile d'olive les oignons puis ajouter l'ail, les variétés de courges et l'assaisonnement (herbes de Provence, sel et poivre du moulin)

Couvrir d'un rond de papier et compoter à petit feu.

**Huile d'olive 3 cuillères à soupe**  
**100g de citron**  
**¼ de litre de vin blanc**  
**250g d'oignons**  
**250g de blancs de poireaux**  
**250g champignons de Paris (boutons)**  
**250g chou-fleur**  
**250g de fonds d'artichauts**  
**Poivre du moulin, coriandre poudre, sel, sucre**  
**1 bouquet garni**  
**½ dl d'huile d'olive**

Détailler des cubes de 1cmX1cm d'oignons de tous les légumes.

Dans une cocotte en fonte émaillée chauffer l'huile d'olive puis ajouter les oignons et les poireaux, rissoler sans coloration puis ajouter les champignons, le chou-fleur et les artichauts, bien mélanger cuire 3 minutes à sec puis ajouter sel, sucre, poivre du moulin et coriandre en poudre, mouiller avec le vin blanc et le jus de citron. Couvrir d'un rond de papier et cuire vivement une quinzaine de minutes.

Egoutter la cuisson et la faire réduire au  $\frac{2}{3}$  puis l'émulsionner avec l'huile d'olive, Rectifier l'assaisonnement, napper les légumes et servir à température ambiante, poudrer de persil haché.

**Echine de porc à l'ananas et citronnelle**

Pour 4 personnes

**2€/pers.**

**400g échine de porc**  
**3 cuillères à soupe d'huile d'olive**  
**100g d'oignons**  
**1 gousse d'ail**  
**400g d'ananas frais**  
**2 cuillères à soupe de citronnelle fraîche finement hachée**  
**2 cuillères à soupe de sucre**  
**2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre**  
**Sel, sauce soja et hot pepper**

Ciseler finement l'oignon

Couper la viande en fines lamelles

Dans une cocotte faire chauffer l'huile et y faire revenir à feu vif la viande.

Ajouter les oignons, l'ail et la citronnelle. Bien mélanger ajouter le sucre, il doit légèrement caraméliser puis déglacer avec le vinaigre, ajouter l'ananas détaillé en petits cubes, 2 cuillères de sauce soja, 1 verre d'eau, assaisonner de sel et hot pepper.

Cuisson avec un rond de papier à petit feu 15 minutes.

En fin de cuisson lier avec une cuillère à café de maïzena diluée d'un peu d'eau.

**Longe de porc au miel et aux épices**

Pour 4 personnes  
**1,70€/pers.**

**3 cuillères à soupe d'huile d'olive**

**600g de longe de porc**

**100g d'oignons**

**80g de carottes**

**20g de céleri branche**

**2 gousses d'ail**

**1 feuille de laurier, 1 branche de thym**

**1 verre de vin blanc**

**4 cuillères à soupe de miel**

**½ cuillère à café du mélange d'épices à pain d'épice avec une pincée de gingembre, de curry et de cardamome**

Dans une cocotte chauffer l'huile d'olive et y faire colorer la longe

Emincer la garniture aromatique (oignon, carotte, céleri)

Déposer au fond de la cocotte la garniture aromatique avec les gousses d'ail écrasées, le thym et le laurier. Poser dessus la longe, assaisonner de sel et toutes les épices. Couvrir d'un papier sulfurisé et cuire 20 minutes à petit feu.

Retirer la longe et la badigeonner de miel en la faisant légèrement caramélisée dans une poêle. Déglacer le fond de poêle avec le vin blanc.

Réserver la longe au chaud, ajouter le fond de déglçage dans la cocotte avec un verre d'eau, amener à ébullition, rectifier l'assaisonnement, lier avec un cuillère à café de maïzena diluée d'un peu de vin blanc, amener à ébullition, passer au chinois étamine la sauce, napper la longe et servir aussitôt.

**Pudding diplomate**

Pour 8 personnes  
**0,40€/pers.**

**1 paquet de biscuits à la cuillère**  
**80g de fruits confits**  
**1 litre de lait**  
**6 œufs**  
**150g de sucre**  
**1 pincée de vanille poudre**

**Pour la crème anglaise :**  
**1 litre de lait**  
**8 jaunes d'œufs**  
**200g de sucre**  
**1 pincée de vanille**

Détailler les biscuits et les fruits confits en petits cubes.

Beurrer des moules individuels.

Répartir dans les moules les cubes de biscuits et de fruits confits.

Chauffer le lait avec la vanille

Dans un saladier fouetter vigoureusement les œufs et le sucre

Verser dessus le lait bouillant en mélangeant sans fouetter.

Répartir la crème dans les moules

Ranger les moules dans une plaque de cuisson avec rebord, et la remplir d'eau.

Cuisson au four au bain marie 45 minutes à 180°

Retirer du four et passer les moules au réfrigérateur.

**La crème anglaise**

Chauffer le lait avec la vanille

Dans un saladier fouetter vigoureusement les jaunes avec le sucre, la préparation doit devenir mousseuse.

Verser le lait bouillant petit à petit sur les jaunes, transvaser cette préparation dans la casserole du lait et cuire avec une spatule en bois sans ébullition : la crème est cuite quand elle commence à napper sur la spatule (avec un thermomètre retirer la crème à 80°)

Passer la crème au tamis fin dans un saladier et fouetter de temps en temps pour la refroidir.

Démouler les puddings et les napper de crème.



**Pâte sablée :****250g de farine****125g de beurre****1 pincée de sel****100g de sucre****1 œuf****1 pincée de vanille poudre et 1 pincée de zeste de citron râpé.****Garniture :****1,5 kg de pommes fruits****50g de sucre semoule**

Dans un saladier réunir la farine, le sel, le sucre, la vanille et le beurre.

Travailler du bout des doigts tous ces éléments, puis sabler afin de répartir tous les éléments.

Ajouter l'œuf et bien pétrir en fraisant la pâte.

Abaïsser la pâte, pas trop épaisse, avec un peu de farine.

Foncer un moule à tarte et réserver au réfrigérateur.

Eplucher les pommes, les couper en deux et retirer le péricarpe

Poser à plat la demi-pomme et émincer finement.

Dans le moule à tarte garnir de pommes en chevauchant chaque tranche pour monter en spirale.

Utiliser toutes les pommes.

Poudrer de sucre et cuire au four 200° 50 minutes.

**Dimanche 28 février 2016**

**La purée**

**500g de pomme de terre**  
**500g de potimarron**  
**1/2 litre de lait**  
**100g de beurre**  
**1 pincée de macis**  
**sel**

**La préparation de la viande**

**25g de graisse végétale**  
**2 cuillères à soupe d'huile d'olive**  
**100g d'oignons ciselés**  
**1gousse d'ail hachée**  
**200g champignons de Paris crème**  
**100g de lentins de chène**  
**100g de pleurotes**  
**20g de cèpes secs**

**150g de tomates concassées**  
**250g de viande hachée de bœuf**  
**herbes de Provence**  
**coriandre poudre**  
**piment d'Espagne**  
**sel**  
**paprika**  
**1 dl de vin blanc**

**Finition :**

**50g de parmesan**

Réaliser une pomme purée en faisant bouillir le lait avec le beurre et le macis.

Mélanger avec un grand fouet en versant les flocons de pomme de terre.

Amener à ébullition

Eplucher les pommes de terre et les couper en 4

Couper le potimarron en deux, retirer les graines, ne pas éplucher, tronçonner et cuire à l'anglaise avec les pommes de terre.

*Passer les légumes au presse purée et incorporer petit à petit le lait bouillant, le beurre, le sel et le macis.)*

Réhydrater les cèpes.

Concasser tous les champignons frais.

Hacher les champignons réhydratés.

Rissoler vivement jusqu'à coloration les oignons dans l'huile d'olive puis ajouter l'ail haché.

Ensuite ajouter les champignons secs hachés et cuire 2 à 3 minutes puis ajouter les champignons frais concassés et cuire pour qu'ils soient bien secs.

Déglacer avec le vin blanc et réduire de moitié puis ajouter la tomate concassée.

Rissoler vivement dans la graisse végétale fumante la viande hachée.

Mélanger à la préparation.

Assaisonner avec les herbes de Provence, la coriandre, le piment d'Espagne, le paprika.

Cuire 15 minutes à très petit feu en remuant très souvent.

Pour dresser en gratin, on fait une couche de purée, puis une couche de préparation à la viande puis une couche de purée pour terminer par du parmesan râpé dessus.

Gratiner au four à 180° une trentaine de minutes.

## Parmentier de soja aux champignons

Pour 4 personnes  
1,30€/pers.

800g de pommes de terre  
1/2 litre de lait  
50g de beurre  
Macis, sel

Bolognaise

20g de graisse végétale  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
250g d'oignons ciselés  
10g d'ail haché  
1 verre de vin blanc  
250g de champignons de Paris  
80g de lentins de chènes  
80g de pleurotes  
25g de cèpes secs  
300g de tomates concassées

80g de soja extrudé petits morceaux  
2dl d'eau  
10g de miso  
10g de crème d'orge  
marjolaine, herbes de Provence  
coriandre en poudre, paprika, poudre d'orange  
  
piment d'Espagne  
sel  
50g de parmesan

Eplucher les pommes de terre, les couper en 4 et les cuire à l'anglaise dans une eau bouillante salée. Passer les pommes au moulin à légumes.

Faire bouillir le lait avec le beurre, le sel et le macis.

Mélanger avec un grand fouet le lait dans la purée de pommes de terre.

Réhydrater les cèpes.

Concasser tous les champignons frais.

Hacher les champignons réhydratés.

Réhydrater le soja extrudé.

Rissoler vivement jusqu'à coloration les oignons dans l'huile d'olive puis ajouter l'ail finement haché.

Ajouter les champignons secs hachés et cuire 3 minutes puis ajouter les champignons frais concassés et cuire comme une duxelles.

Déglacer avec le vin blanc et réduire de moitié puis ajouter la tomate concassée.

Rissoler vivement dans la graisse végétale fumante le soja extrudé (qui aura été égoutté et bien pressé pour qu'il soit bien sec)

Mélanger la préparation au soja rissolé.

Amener à ébullition l'eau avec le miso puis verser la crème d'orge diluée avec un peu d'eau en remuant avec un fouet.

Cuire 5 minutes à petit feu et verser le tout dans la préparation.

Assaisonner avec la marjolaine, les herbes de Provence, la coriandre, le piment d'Espagne, la poudre d'orange, le paprika et le sel.

Cuire 30 minutes à très petit feu en remuant très souvent (attention au risque de fond de récipient qui attrape avec les petits morceaux de soja).

Pour dresser en gratin soit on fait un mélange purée + bolognaise, soit on fait une couche de purée+ une couche de Bolognaise+ une couche de purée.

Dessus parmesan râpé et faire gratiner rapidement, au four 220° une dizaine de minutes.

**Lundi 29 février 2016**

## ENTREE

### Canapé au beurre de cresson

Pour 8 personnes  
**0,35€/pers.**

**2 pains de mie**  
**250g de beurre**  
**200g d'échalotes**  
**1 pièce de citron**  
**3 bottes de cresson**  
**Sel, piment d'Espagne, tamari**

Couper les queues du cresson.

Laver le cresson et le plonger dans l'eau bouillante 3 minutes, rafraichir et égoutter.

Emincer les échalotes et plonger dans l'eau bouillante 3 minutes, égoutter.

Passer dans le mixeur les échalotes, le jus de citron, le beurre, le cresson avec 1 cuillère à soupe de tamari, sel et piment d'Espagne.

Toaster les tranches de pain de mie triangulaire.

Tartiner généreusement les toasts de beurre de cresson.

## ENTREE OU PLAT

### Potage cressonnière

4 personnes  
**0,35€/pers.**

**50g de beurre**  
**80g d'oignons**  
**80g de poireaux**  
**10g de céleri**  
**1/2 botte de cresson**  
**400g de pommes de terre**  
**1 litre d'eau**  
**Sel**

Dans une cocotte mettre à suer dans le beurre fondu les légumes (oignons, poireaux et céleri) émincés.

Retirer les principales feuilles de la botte de cresson (réserver) et émincer le reste avec les queues.

Ajouter dans la cocotte, mélanger et suer 2 mn avec les légumes.

Mouiller d'un litre d'eau, saler et amener à ébullition.

Eplucher et émincer grossièrement les pommes de terre.

Les ajouter dans la cocotte. Cuire 20 mn à petit feu puis mixer en ajoutant les feuilles crues réservées afin de conserver une belle couleur « verte cresson ».

**Filet de loup 600g**  
**Le jus de 2 citrons vert**  
**Une cuillère à soupe de câpres hachées**  
**Une cuillère à soupe de cornichons hachés**  
**Une cuillère à soupe d'oignons blancs finement ciselés**

**Sauce mayonnaise : 1 jaune d'œuf, 1 cuillère à café de moutarde, 1 dl d'huile d'olive**

**1 œuf cuit dur, écaler et concasser au couteau**  
**1 cuillère à soupe de fenouil frais**  
**1 cuillère à café de céleri branche (haché)**  
**1 cuillère à café de purée de raifort, de persil et de cerfeuil hachés, de ciboulette émincée, de citronnelle et de gingembre frais hachés**  
**2 cuillères à soupe de cébettes finement émincées**  
**Assaisonner de sel fin, de tabasco, de gingembre poudre, de curry et d'une cuillère à soupe de tamari**

Pour la présentation

Germes d'oignons, d'alfalfa, de tournesol et de radis.

Branches de cerfeuil

Pousses d'épinards

Graines de tournesol

Graines de courges

6 tranches de saumon fumé

Pour l'assaisonnement des germes et des épinards :

1 décilitre d'huile d'olive avec du sel, du jus de citron, du tabasco et du tamari

Pâte de blinis

200g farine de sarrasin

150g farine de blé

25g de levure

1/2 l de lait

5 œufs

1-4 litre de crème fraîche

sel, cayenne, muscade

Confectionner la pâte à blinis et cuire dans une grande poêle les blinis et découper à l'emporte-pièce d'un diamètre de 5 cm.

**1 kg de farine**  
**500g de gros sel**  
**1kg à 1,5 kg de loup ou bar frais sauvage ou d'élevage bio**  
**½ paquet de sarriette**  
**¼ de litre de crème fraîche**  
**1/2 citron**  
**30g de raifort frais**  
**80g d'échalotes**  
**Sel, sucre, tamari**

Mettre dans un saladier la farine et le sel, verser ½ litre d'eau et pétrir la pâte à sel.

Attention le saumon ne doit pas être écaillé (seulement vidé et les ouïes retirés).

Abaisser la pâte à sel, poser le saumon en mettant la sarriette à la place des ouïes et refermer la pâte afin d'enrober complètement le poisson.

Cuisson au four 200° 35mn pour un kg et 15 mn par kg supplémentaire. Dans un saladier verser la crème fraîche avec le jus de citron, le sel, une cuillère à café de sucre, une cuillère à soupe de tamari.

Monter en chantilly et ajouter le raifort râpé et les échalotes finement ciselées.



**4 cuillères à soupe d'huile d'olive**  
**100g d'oignons**  
**100g de poireaux**  
**40g de céleri branche**  
**1 petite branche de thym**  
**2 feuilles de laurier**  
**350g de pommes de terre**  
**1 petit zeste d'orange**  
**1 g de safran**  
**Hot pepper**  
**15g d'algues kombu**  
**Sel**  
**350g de fenouil**  
**250g de tomates**

#### Décor

1g de pistil de safran  
1 cuillère à soupe de persil haché  
80g de barbe de fenouil  
5g de laitue de mer et algues iziki

Réhydrater les algues Kombu.

Émincer les algues kombu et les cuire 5 minutes dans 1/2 litres d'eau à ébullition.

Les égoutter et les réserver.

Tailler en paysanne, les oignons, les poireaux et le céleri.

Dans une cocotte, chauffer 2 cuil à soupe d'huile d'olive et rissoler les légumes en paysanne avec le thym et le laurier pendant 5 minutes.

Éplucher et tailler à la mandoline les pommes de terre en tranches de 1 cm d'épaisseur, les ajouter sur la paysanne de légumes avec le zeste d'orange, le safran, le sel, le hot pepper et les algues Kombu.

Ajouter 40 cl d'eau et cuire à couvert à petite ébullition 5 minutes.

Émincer les fenouils comme les pommes de terre et les sauter vivement à la poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sans coloration, mélanger dans la bouillabaisse.

Monder, épépiner et concasser les tomates les ajouter et laisser mijoter 5 minutes à découvert.

Décorer avec le pistil de safran, le persil haché, la barbe de fenouil et les algues réhydratées.

Servir aussitôt.

**Pâte à frire****250g de farine****2 jaunes d'oeufs****2 blancs d'oeufs****2 cuillères à soupe d'huile d'olive****20cl d'eau****Sel fin****Huile de friture****Élément de base****400g de filets de poisson****1 citron****½ dl huile d'olive****1 cuillère à soupe de persil haché, de ciboulette émincée****1 cuillère à soupe de fenouil frais haché****Sauce tartare****Mayonnaise avec des jaunes d'œufs durs, garnir de ciboulette émincée et d'oignons finement ciselés assaisonner de sel et hot pepper.**

Détailler les filets de poisson en bâtonnet et les mettre à mariner une heure à l'avance avec, l'huile d'olive, le jus de citron, les herbes, le fenouil, sel et poivre du moulin.

Préparer la pâte à frire: Dans un saladier verser la farine en fontaine, ajouter au milieu les jaunes d'œufs, le sel, l'huile d'olive, commencer à mélanger avec une spatule tout en versant l'eau chaude. Bien mélanger pour éviter les grumeaux.

Si la pâte est trop épaisse, détendre avec un peu d'eau mais elle doit être plus épaisse qu'une pâte à crêpe.

Monter les blancs en neige très ferme et les incorporer délicatement à la pâte.

Passer les filets de poisson marinés dans la pâte à frire, les plonger dans la friture à 200°, bien dorer et égoutter sur du papier absorbant.

Servir aussitôt.

Accompagner d'une sauce tartare

**4 filets de daurade**

**4 cuillères à soupe d'huile d'olive**

**Mélange d'épices avec:**

**Coriandre, sarriette, thym, fenouil, gingembre, girofle, anis vert**

**Sel et poivre du moulin.**

Badigeonner les filets du mélange d'épices

Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive et poser les filets côté peau,

Bien dorer la partie peau, tourner les filets puis les retirer aussitôt.

Servir immédiatement.

#### Filet de loup en papillote

4 morceaux de 150g chacun de filet de loup

4 feuilles de papier sulfurisé de 30cmx25cm

50g de carottes

50g de navets

50g de poireaux

50g de céleri branche

50g de cébettes

100g de fenouil

50g de potimarron

Détailler tous les légumes en fine julienne régulières

Poser à plat la feuille de papier et répartir les légumes en 4

Poser un filet sur les légumes

Assaisonner de sel et poivre du moulin

Plier en deux la feuille de papier bord à bord et fermer hermétiquement en rebattant le bord en biais par petits segments.

Aplatir le bord avec soin en lissant fortement.

Parcheminer le papier en l'huilant avant d'enfourner la papillote.

Passer au four 200° une vingtaine de minutes.

**250g de farine**  
**150g de beurre**  
**1 pincée de sel**  
**100g de sucre glace**  
**2 gros jaunes d'œufs**  
**1 pincée de vanille poudre**  
**200g de confiture**

Faire une fontaine sur le plan de travail avec la farine,

Disposer au milieu, le beurre en petits morceaux à température, le sel, le sucre, les jaunes d'œufs et la vanille.

Bien mélanger tous les éléments du bout des doigts sans la farine.

Ramasser petit à petit la farine, bien la mélanger et fraiser deux fois la pâte.

Abaisser la pâte avec un peu de farine pas trop épaisse et découper des cercles avec un emporte-pièce.

Sur la totalité des cercles laisser la moitié plein et sur l'autre moitié découper plusieurs petits cercle.

Cuire sur plaque pâtissière avec papier sulfurisé, attention les cercles ouvragés cuiront plus vite.

Cuisson four 160 environ 20 minutes.

Retirer du four, laisser refroidir, poudrer de sucre glace les cercles ouvragés.

Déposer une cuillère à soupe de confiture sur les cercles plein et recouvrir des cercles poudrés de sucre glace.

**3 blancs d'œufs**  
**250g de sucre semoule**  
**1 pincée de vanille poudre**

Beurrer et fariner des feuilles de papier sulfurisé de la dimension des plaques du four.

Allumer le four à 100°

Fouetter les blancs dans un saladier de préférence avec un fouet manche en bois (plus souple) ou mettre les blancs dans la cuve d'un robot électrique.

Quand les blancs ont doublés de volume et deviennent fermes, incorporer la vanille et la moitié du sucre, sans cesser de fouetter. La préparation doit devenir très ferme puis incorporer délicatement avec une spatule le restant du sucre.

Garnir une poche munie d'une grosse douille cannelée et déposer des choux de meringue sur les plaques recouvertes de papier sulfurisé beurré et fariné.

Cuire au four 2 heures, puis baisser le thermostat à 80° et laisser cuire encore 2 heures.

Laisser refroidir les meringues dans le four éteint, porte entrouverte.

#### La crème chantilly

**½ litre de crème liquide (fleurette)**

**1 pincée de vanille poudre**

**80g de sucre**

**Refroidir un saladier et y verser la crème fraîche.**

**Avec un fouet monter la crème jusqu'à épaissement puis ajouter sucre et vanille et fouetter 1 minute (si vous fouettez trop longtemps la crème se transforme en beurre).**

**200g de chocolat de couverture**

**50g de poudre de cacao brut**

**4 blancs d'œufs**

**50g de sucre en poudre**

Dans une casserole couper le chocolat en petits morceaux, ajouter la poudre de cacao et ½ verre d'eau.

Chauffer la casserole dans un bain marie et mélanger avec un fouet, si la consistance du chocolat chaud et très épaisse rajouter un peu d'eau.

Monter les blancs en neige très ferme, verser le sucre et continuez de les fouetter afin d'avoir une consistance très dure.

Verser le chocolat chaud sur les blancs en mélangeant avec le fouet,  
Répartir dans des moules et passer quelques heures au réfrigérateur.

**Mardi 1er Mars 2016**

**250g de poireaux**  
**1 noix de beurre**  
**300g de pommes de terre**  
**200g de céleri rave**  
**sel**

**Garniture**

**150g de carottes**  
**150g de céleri rave**

Émincer les poireaux, dans une cocotte chauffer le beurre et mettre à suer les poireaux, verser 1 litre d'eau, amener à ébullition et ajouter les pommes de terre et le céleri rave grossièrement émincés. Saler et cuire à petit feu 30 minutes.

Mixer finement et passer au chinois étamine.

Détailler en fine brunoise les carottes et le céleri rave.

Cuire séparément à l'anglaise carottes et céleri rave, bien égoutter et mélanger au potage, terminer avec 1dl de crème fraîche.



**Pannequet de poisson et de champignons**

Pour 6 personnes  
1€/pers.

**Pâte à crêpe**

125g farine de sarrazin

100g farine de blé

3 œufs

½ litre de lait

5g de sel

50g huile d'olive

Une pincée de macis

Réaliser des crêpes fines

**La farce**

Sauce béchamel

50g de beurre

50g de farine

Marquer un roux blanc

+

¾ de litre de lait

Sel, Tabasco et macis

300g de Champignons de Paris

½ citron

1 noix de beurre

300g de filet de poisson

1dl de vin blanc

Détailler les champignons en petits quartiers

Réunir dans une casserole les champignons, le jus du ½ citron et le beurre

Couvrir d'un rond de papier et amener à ébullition

Détailler les filets de poisson en dés, réunir dans une casserole le poisson et le vin blanc

Couvrir d'un rond de papier et amener à ébullition

Égoutter champignons et poisson et réunir les jus et faire réduire au ¾

Parfumer la béchamel avec cette réduction puis incorporer les champignons et le poisson

Rectifier l'assaisonnement.

Garnir les crêpes puis les rouler afin de former de gros cigares,

Les ranger côte à côte dans un plat beurré et les chauffer au four avant de passer à table.

**1 épaule d'agneau désossée**  
**3 cuillères à soupe d'huile**  
**250g d'oignons**  
**2 gousses d'ail**  
**80g de farine**  
**1 bouquet garni**  
**1 pomme golden**  
**1 banane mûre**  
**400g de tomate concassée appertisée**  
**1 cuillère à soupe du mélange de curry, gingembre, cardamome et curcuma.**  
**1dl de crème fraîche**

Détailler des morceaux d'épaule de 2cmx2cm

Dans une cocotte chauffer vivement l'huile et faire rissoler avec une légère coloration les morceaux.

Ajouter les oignons ciselés et l'ail haché, rissoler deux à trois minutes puis saupoudrer de farine et les épices, bien mélanger.

Passer la cocotte au four 15 minutes à 180° sans le couvercle.

Retirer du four ajouter, la tomate, la pomme et la banane émincée en paysanne, bien mélanger en ajoutant 1/4 de litre d'eau bouillante.

Assaisonner de sel et cuire 35 minutes avec un rond de papier à petit feu.

En fin de cuisson ajouter la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement.

**Gigot rôti mint sauce et yorkshire pudding**

Pour 8 personnes  
2,60€/pers.

1 gigot  
3 cuillères à soupe d'huile  
Sel poivre du moulin  
1 côte de céleri, 1 branche de sauge et une  
branche de thym.  
Gelée de groseille  
Pour la mint sauce:  
½ verre de vinaigre de cidre  
3 cuillères à soupe de sucre

Sel, poivre du moulin  
3 cuillères à soupe de menthe hachée  
Pour le yorkshire pudding:  
150g de farine  
3 oeufs  
sel, poivre du moulin  
50 gr de beurre fondu  
2dl de lait

**La recette du yorkshire pudding**

Verser la farine dans un saladier, casser les œufs dessus, saler, poivrer  
mélanger petit à petit avec un fouet en incorporant le lait, puis énergiquement lisser la pâte en  
versant le beurre fondu.

Chauffer les moules grassement beurrés puis ajouter la pâte dans les moules, cuire 8 minutes à  
200° puis 25 minutes à 175°

**Méthode :**

Mettre à chauffer la plaque à rôtir sur le feu avec l'huile et colorer le gigot, puis assaisonner de sel  
et poivre du moulin, enfourner 30 à 35 minutes à 200° en mettant sous le gigot céleri, sauge et  
thym.

Retirer le gigot du four, égoutter la graisse et déglacer la plaque avec le vinaigre, ajouter le sucre et  
amener à ébullition, cuire 2 minutes ajouter la menthe, donner une ébullition et passer la mint  
sauce au chinois étamine.

Servir des tranches de gigot avec la mint sauce et une cuillère de gelée de groseille. Accompagné  
d'un yorkshire pudding.

## Gâteau de tofu au curry, riz au trois gingembres et chutney

Pour 10 personnes  
1,10€/pers.

Tofu : 200g  
Lait de soja : 1dl  
Œuf : 1pièce  
Farine : 50g  
Huile d'olive : 2cuillères à soupe  
Oignons : 150g  
Poireaux : 150g  
Céleri branche : 30g  
Ail : 1gousse  
Curry, cardamome, curcuma, gingembre, sel  
Miso : 30g  
Gingembre frais : 20g

Citronnelle bâton : 20g  
Bananes mûres : 100g  
Pomme fruit : 150g  
Tomates : 200g  
Eau : ½ litre  
Choux fleur : 150g  
Courgettes : 150g  
Carottes : 150g  
Courge : 150g  
Patate douce : 150g  
150g de champignons de Paris

Pour la sauce :

1dl de crème de soja

Pour le Chutney:

5cl d'huile d'olive  
250g d'oignons  
1 gousse d'ail  
100g de miel  
200g de pommes fruits

100g de poires  
100g d'ananas  
100g de mangue  
¼ de litre de vinaigre de cidre  
50g de gingembre frais  
Curry, cinq épices, gingembre poudre, sel

Pour le riz:

400g de riz Basmati  
½ dl d'huile d'olive  
150g d'oignons  
30g de miso  
Gingembre frais, gingembre confit, gingembre poudre  
Sel, germe de soja, graines de pavot et coriandre fraîche

Détailler en cubes réguliers de 1cmX 1cm tous les légumes, hacher l'ail, monder, épépiner les tomates et les détailler comme les autres légumes.

Dans une cocotte à fond épais faire rissoler oignons, poireaux, céleri, ajouter ensuite l'ail haché puis toutes les épices, ajouter gingembre et citronnelle râpé, 1 dl d'eau, poser un rond de papier et laisser compoter 5 mn.

Ajouter pommes et bananes détaillées en fine paysanne et la tomate : cuire à petit feu 5 minutes. Pré cuire à la vapeur ou à l'anglaise, très al dente les autres légumes. Mélanger tous les légumes au curry avec la crème de soja et rectifier l'assaisonnement en sel.

Cuire 5 mn à petit feu en remuant de temps en temps.

Dans une passoire bien égoutter toute cette préparation.

Garder la sauce au bain marie en mixant un peu d'eau pour avoir une consistance légèrement nappante.

Mixer finement le tofu avec l'œuf, le lait de soja et la farine.

Mélanger dans cette préparation tous les légumes égouttés.

Beurrer et fariner des moules individuel et les garnir de la préparation aux petits légumes. Cuisson 160° pendant 20 mn.

Pour le riz, rissoler sans coloration les oignons ciselés avec l'huile d'olive, ajouter le riz, nacrer puis incorporer le gingembre en poudre, le gingembre râpé et le gingembre confit haché.

Mouiller une fois et demi le volume du riz avec de l'eau bouillante dans laquelle on aura dilué miso et sel. Amener à ébullition, couvrir d'un rond de papier, couvercle et cuisson au four 180° 25 mn

### **Pour le chutney**

Couper les oignons en cube de 1cmX1cm ainsi que tous les autres fruits.

Dans une cocotte, rissoler les oignons pour qu'ils prennent une coloration blonde, ajouter l'ail haché puis le miel et cuire à petit feu 4 mn, puis ajouter tous les autres fruits, bien mélanger, ajouter toutes les épices et le gingembre frais râpé, laisser compoter 5 mn puis déglacer avec le vinaigre de cidre, saler, baisser le feu et cuire tout doucement jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide, mélanger de temps en temps. Servir un gâteau démoulé, napper de sauce, un ramequin de riz et une cuillère à soupe de chutney.

Décorer avec graines de pavot, germes de soja et coriandre fraîche.

**DESSERT****Salade de fruits en gelée**

Pour 10 personnes  
0,40€/pers.

**Pommes, poires ½ kg de chaque**  
**Ananas : 1 petite pièce**  
**Bananes : 2 pièces**  
**Papaye, mangue 1 petite pièce de chaque**  
**Sucre semoule : 200g**  
**Agar-agar: 15g**  
**Menthe fraîche : ½ paquet**

Donner une ébullition avec l'eau, le sucre et l'agar-agar.  
Emincer tous les fruits en paysanne, les plonger dans le sirop et redonner une ébullition.  
Répartir les portions dans des coupelles et faire prendre au réfrigérateur 40 à 50 minutes.  
Servir avec des feuilles de menthe.

**Pour la pâte :**

**250g de farine**  
**80g de beurre fondu**  
**80g de sucre**  
**1 pincée de sel**  
**1 pincée de vanille**  
**1 dl d'eau**

**La farce :**

**1kg de pommes fruits**  
**½ cuillère à café de cannelle poudre**  
**1 grosse poignée de chapelure**  
**1 pincée de vanille poudre**  
**Le zeste râpé d'un demi citron**  
**100g de raisins secs**

Dans un saladier réunir tous les éléments de la pâte et la travailler afin de la rendre très homogène.

Eplucher les pommes, les couper en deux, retirer le péricarpe et les émincer finement.

Réunir dans un saladier les pommes, la vanille, le zeste, la chapelure et les raisins.

Abaisser la pâte avec un peu de farine de l'épaisseur d'une feuille de papier à cigarette.

Répartir toute les pommes dessus uniformément puis enrouler la pâte sur elle-même afin de former un cylindre.

Poser sur une plaque pâtissière recouverte d'un papier sulfurisé, recouvrir d'une meringue suisse.

Cuire au four 45 minutes à 180°.

Servir avec une crème anglaise ou une compote de fruit ou une boule de glace.

**Mercredi 2 mars 2016**



**3 cuillères à soupe d'huile d'olive**

**100g de poireaux**

**100g de carottes**

**100g d'oignons**

**3 gousses d'ail**

**1 bouquet garni avec sarriette**

**600g de lentilles**

**Sel, hot pepper**

**1 dl de crème fraîche**

**En garniture:**

**Chiffonade d'oseille**

**Riz cuit créole**

Emincer les légumes aromatiques, oignons, carottes et poireaux, écraser l'ail.

Dans une cocotte chauffer l'huile et mettre à suer la garniture aromatique.

Ajouter les lentilles et mouiller avec 2 litres d'eau, amener à ébullition, saler et plonger le bouquet garni. Cuisson à petit feu 45 minutes.

Retirer le bouquet garni. Mixer finement et passer au chinois étamine.

Crémer et rectifier l'assaisonnement.

Ajouter en garniture une chiffonade d'oseille (1 paquet) étuvée au beurre et 80g de riz cuit à l'anglaise.

## Pissaladière

Pour 12 personnes  
0,30€/pers.

**La pâte :**

750g farine  
20g sel marin  
20g sucre semoule  
300g eau tiède  
45g levure de boulanger  
150g huile d'olive

**La tombée d'oignons :**

½ dl d'huile d'olive  
1kg500 d'oignons  
Sel, hat pepper, herbes de Provence  
Bouquet garni avec sarriette et sauge en plus  
150g d'olives noires de Nice

Diluer la levure avec l'eau tiède.

Dans un saladier, réunir dans la farine tous les ingrédients et mélanger de façon très homogène.

Faire lever à température ambiante 1 heure avec un linge humide sur le récipient pour éviter à la pâte de sécher.

La pâte va doubler de volume, travaillez là (réserver au réfrigérateur pour utilisation) ou abaisser là, avec un peu de farine, pas trop épaisse.

Emincer finement les oignons et les faire rissoler à feu très vif dans l'huile d'olive, ajouter sel et aromates, couvrir d'un rond de papier et cuire à petit feu.

Cuire la pissaladière sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.

Abaisser la pâte sur ½ cm d'épaisseur et recouvrir d'oignons, parsemez d'olives, un filet d'huile d'olive et quelques fleurs de thym.

Cuire 40 minutes à 180°.

**ENTREE****Salade exotique au gingembre**

Pour 4 personnes  
1€/pers.

<b>1/2 Ananas</b>	<b>40g de tofu</b>
<b>200g de patates douces</b>	<b>1/2 jus de citron</b>
<b>200g de germes de soja</b>	<b>50g d'eau</b>
<b>100g de mangue</b>	<b>30g d'oignons</b>
<b>50g de riz 1/2 complet</b>	<b>1 cébette</b>
<b>1 banane</b>	<b>1 cuillère à café de tamari</b>
<b>1/2 coeur de céleri branche</b>	<b>Sel, 1 cuillère à café de sucre</b>
<b>1 cuillère à café de gingembre confit haché</b>	<b>4 gouttes de hot pepper</b>
<b>1 cuillère à café de gingembre poudre</b>	<b>60g d'huile d'olive.</b>
<b>1 cuillère à café de gingembre frais</b>	

Cuire le riz à l'Anglaise, égoutter, refroidir.

Éplucher les patates douces, les mettre à cuire dans l'eau salée à petite ébullition, rafraîchir et tailler les patates en paysanne.

Éplucher l'ananas et le découper en paysanne, ainsi que la mangue, le céleri branche et la banane.

Réunir dans un saladier le riz bien égoutté, les ananas, les germes de soja, la banane, la mangue, le céleri, la patate douce, le gingembre poudre, frais et confits et lier avec la sauce.

La sauce :

Réunir dans un bol à mixer tous les ingrédients, sauf l'huile.

Bien mixer et incorporer tout en mixant l'huile d'olive.

Rectifier l'assaisonnement.

**1 épaule d'agneau désossée**  
**100g de graisse de canard**  
**300g d'oignons**  
**3 gousses d'ail**  
**1 bouquet garni**  
**100g de carottes**  
**1 cuillère à soupe de tomate concentrée**  
**Sel, poivre du moulin**  
**500g de haricots blancs (de l'ariège de préférence)**  
**1 oignon, 2 clous de girofle, 1 carotte, 2 gousses d'ail, 1 bouquet garni avec sauge et sarriette.**

Mettre à tremper la veille les haricots dans une eau fraîche

Egoutter et rincer les haricots et les mettre dans une cocotte. Recouvrir les haricots d'eau, amener à ébullition, écumer et ajouter la garniture aromatique (oignon piqué des clous de girofle, carotte, ail et bouquet garni.)

Cuire à petit feu régulier 1h30 environ.

Détailler l'épaule en morceaux de 2cmx2cm.

Détailler oignons et carottes de la même grosseur, hacher l'ail

Chauffer dans une cocotte la graisse de canard et rissoler avec coloration la viande puis ajouter les oignons, les carottes et l'ail haché. Bien rissoler et mouiller d'un ½ litre de la cuisson des haricots, ajouter la tomate concentrée, le bouquet garni, sel et poivre du moulin. Amener à ébullition.

Poser un rond de papier et cuire avec un couvercle 35 mn à petit feu.

Dans un plat creux allant au four, déposer un lit de haricots bien égoutté, poser dessus un lit de toute la viande égouttée, puis de nouveau les haricots.

Verser dessus la cuisson de la viande et saupoudrer très généreusement de chapelure,

Passer 30mn au four à 180°

Servir aussitôt.

**Potée flamande aux deux choux**

Pour 6 personnes  
0,80€/pers.

**Marinade :**

200g de tofu  
2 cuillère à soupe d'huile d'olive  
le jus d'un demi citron  
1 cuillère à café du mélange haché de carvi,  
macis, coriandre et moutarde  
Sel, cinq poivres.

**Glacage des oignons :**

200g d'oignons garniture  
20g de beurre  
1 pincée de sel  
1 pincée de sucre

**Pour paner :**

40g de farine  
1 œuf  
1 cuillère à soupe d'huile  
80g de graines de sésame

**Potée :**

40g de graisse végétale  
100g d'oignons  
300g de chou rouge  
300g de pommes fruits  
300g de chou vert frisé  
hot pepper  
100g de betterave rouge  
300g de pommes de terre  
Sel, 1 pincée de girofle poudre

Quelques heures avant, couper le tofu en cubes de 1cm de côté et les mettre à mariner avec le jus de citron, les aromates, l'huile, 6 tours de poivre du moulin et le sel.

Détailler les oignons en petite mirepoix et les laisser rissoler 5 minutes dans la graisse végétale.

Ajouter le chou vert et le chou rouge détaillés en petite mirepoix, couvrir d'un rond de papier et cuire 15 minutes à petit feu.

Ajouter les pommes-fruits détaillées en petite mirepoix.

Assaisonner de sel, de girofle et de hot pepper.

Couvrir de nouveau et laisser cuire 5 minutes en veillant à garder les morceaux de pomme légèrement fermes.

Éplucher la betterave et les pommes de terre et les émincer en tranches de 1 cm d'épaisseur.

Les cuire à l'Anglaise.

Éplucher les petits oignons et les glacer à blanc en réunissant 4 cuillères à soupe d'eau, le beurre, le sel et le sucre, couvrir d'un rond de papier et cuire jusqu'à l'élimination du liquide.

Egoutter le tofu, le passer dans la farine, puis dans l'Anglaise préparée avec l'œuf, l'huile et 3 cuillerées à soupe d'eau et enfin dans les graines de sésame.

Frire à 200° C.

Dès que les morceaux sont bien dorés, les égoutter sur du papier absorbant.

Dresser sur chaque assiette une louche de potée et l'entourer en alternant les tranches de betteraves, de pommes de terre et de petits oignons.

Poser par dessus quelques cubes de tofu.

**Bitokes à la Russe**

Pour 6 personnes  
2,40€/pers.

**400g de viande de boeuf maigre hachée**  
**100g de mie de pain trempée dans du lait puis bien pressée**  
**150g d'oignons finement ciselés + 30g de beurre**  
**2 oeufs**  
**Sel, paprika**  
**80g de beurre pour la cuisson**

Faire revenir les oignons dans du beurre.

Dans un grand saladier mélanger la viande hachée avec la mie de pain, les oeufs, les oignons, sel et paprika.

Façonner les Bitokes de la grosseur d'un hamburger.

Sauter à la poêle au beurre clarifié.

Servir nappé de sauce smitane

(oignons émincés rissolés avec légère coloration, ajouter crème fraîche, sauce béchamel, sel, macis et hot pepper; mixer et passer au chinois étamine.)

## DESSERT

### Choux à la crème

Pour 8 personnes  
0,85€/pers.

#### Pâte à choux :

**¼ de litre d'eau**  
**100g de beurre**  
**150g de farine**  
**5 œufs**  
**Sel, sucre**

Dans une casserole chauffer l'eau avec le beurre en parcelle, une pincée de sel et une pincée de sucre. Amener à ébullition, quand le beurre est complètement fondu, baisser le feu, précipiter la farine et remuer énergiquement avec une spatule en bois, remonter le feu et dessécher pendant une minute la pâte.

Débarrasser dans un saladier et incorporer un par un les œufs

Coucher sur une plaque recouverte de papier sulfurisé les choux de la grosseur d'un ½ kiwi.

Cuisson au four 200° 30 à 40 minutes.

#### La crème pâtissière :

**1 litre de lait**  
**Vanille**  
**2 jaunes d'œufs**  
**2 œufs**  
**200g de sucre**  
**110g de farine (ou 50g de farine et 60g de maïzena)**

Mettre le lait à bouillir avec la vanille

Casser les œufs dans un saladier, verser le sucre et mélanger énergiquement avec un fouet, puis incorporer la farine en continuant de mélanger.

Verser petit à petit le lait bouillant sur le mélange puis transvaser le tout dans la casserole, amener à ébullition en fouettant constamment.

A ébullition débarrasser dans un saladier et mélanger de temps en temps pour le refroidissement.

Quand la crème est froide garnissez les choux.

**5 œufs**  
**150g de sucre semoule**  
**150g de farine**  
**Sirop pour imbiber**  
**2dl eau**  
**80g de sucre**  
**Vanille, zeste de citron et zeste d'orange**  
**Pour garnir**  
**250g de chocolat couverture**

Clarifier les œufs et mettez dans un saladier les blancs et dans un autre saladier les jaunes.  
Ajouter dans le saladier avec les jaunes le sucre et 3 cuillères à soupe d'eau tiède. Fouetter vigoureusement 5 minutes afin de faire mousser la préparation.  
Monter en neige très ferme les blancs d'œufs et les incorporer délicatement avec une spatule puis incorporer en pluie la farine.  
Cuire cette pâte sur papier sulfurisé et plaque pâtissière, étaler la pâte très finement avec une spatule en fer (2 ou 3 plaques)  
Cuire au four 180° entre 10 et 15 minutes.  
Sortir du four, retourner la feuille de papier sulfurisé et la décoller du biscuit, reposer le biscuit sur la feuille.  
Couper en morceau le chocolat et le mettre à fondre au bain marie avec 1 dl de crème fraîche.  
Donner une ébullition au sirop avec l'eau, le sucre, vanille et les zestes.  
Imbiber les biscuits de sirop avec un pinceau.  
Étaler régulièrement le chocolat fondu fouetté.  
Enrouler le biscuit en vous aidant du papier sulfurisé de cuisson.



**Jeudi 3 mars 2016**

**3 cuillères à soupe d'huile d'olive**  
**400g de patates douces grossièrement émincées**  
**100g d'oignons émincés**  
**2 gousses d'ail écrasées**  
**20g de céleri branche émincé**  
**1 litre d'eau**  
**Sel, poivre du moulin**  
**1dl crème fraîche**  
**200g d'amandes mondées et torréfiées**

Dans une cocotte chauffer l'huile d'olive et faire blondir les oignons puis ajouter l'ail et le céleri branche. Mouiller d'un litre d'eau, ajouter les patates douces, assaisonner de sel et poivre du moulin.

Cuire 25 minutes à petite ébullition.

Mixer et lier avec 1 dl de crème fraîche,

Au moment de servir ajouter les amandes finement concassées

## ENTREE

### Salade de choucroute aux endives et aux noix, accompagnée de croustillants de camembert

Pour 4 personnes

200g de choucroute crue  
80g de cœur de céleri branche  
150g de pousses d'épinard  
25g de julienne de potimarron, blanchie et égouttée  
Graines germées de radis  
Graines de moutarde jaunes et noires  
1 pomme fruit Elstar  
50g de cerneaux de noix

#### La sauce :

1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre  
1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne  
1 cébette finement émincée  
1 pincée de curry  
1 cuillère à café de tamari  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel, sucre, hot pepper  
Réunir ensemble tous les éléments de la sauce

#### Appareil à croquettes :

40g de beurre  
40g de farine  
Cuire un roux blanc

Incorporer 2dl de lait bouillant, amener à ébullition et cuire 5 minutes à petit feu.

Hors du feu, incorporer 1 jaune d'œuf.

Assaisonner avec hot pepper, macis et sel fin.

Ajouter en remuant délicatement 1/2 camembert paré et détaillé en brunoise.

Mettre à refroidir dans le réfrigérateur.

Façonner des croquettes de la grosseur d'une grosse noix.

Paner avec farine, anglaise (1 œuf battu) et amandes hachées.

Dorer en friture juste avant d'envoyer 3 à 4 croquettes par personne.

Pour la salade :

Rincer et presser la choucroute, la mettre dans un saladier.

Eplucher la pomme fruit, la couper en quartiers et émincer finement.

Détailler en bâtonnets le cœur de céleri et émincer finement.

Laver et essorer les jeunes pousses d'épinard (et émincer grossièrement les feuilles d'épinard si on ne dispose pas de jeunes pousses).

Bien mélanger la choucroute + les pommes fruits + le céleri + la julienne de potimarron.

Répartir les épinards au milieu des 4 assiettes, poser dessus le mélange de choucroute.

Parsemer les salades de graines de moutarde, de graines germées et de cerneaux de noix.

Assaisonner d'une cuillère à soupe de sauce et juste au moment de servir dorer les croquettes de camembert en friture et les ranger autour de la salade entre les juliennes.

**Pour la mousse :**

30g beurre  
50g poireaux  
1 gousse d'ail  
35g de farine  
400g de lait  
250g de céleri branche  
1 bouquet garni  
Sel, piment, 1 cuillère à soupe de tamari  
4g d'agar-agar  
20cl de crème fraîche fouettée

**La garniture :**

1 pièce d'endive  
1 cœur de céleri branche  
1 pomme verte (granny)  
12 cerneaux de noix  
Ciboulette, paprika en poudre

**Préparer la mousse :**

Dans une cocotte, faire chauffer le beurre et mettre à suer le blanc de poireau émincé et l'ail écrasé environ 5 minutes.

Ajouter la farine et remuer de temps en temps (la farine ne doit pas se colorer).

Ajouter le lait et amener à ébullition en remuant constamment avec un fouet.

Ajouter le céleri branche émincé, le bouquet garni, le sel, le tabasco et le tamari.

Faire cuire environ 20 min, passer au chinois étamine, ajouter l'agar-agar dilué dans 3 cuillères à soupe d'eau et donner 5 minutes de petite ébullition. Faire refroidir à température.

Incorporer la crème fouettée à la mousse, rectifier l'assaisonnement et réserver au réfrigérateur 1 heure.

**Pour les carolines:**

Préparer une pâte à choux et confectionner de petits éclairs.

Garnir les éclairs de mousse de céleri.

Présenter avec céleri branche, tranches de pommes fruits, cerneaux de noix,, endive, ciboulette et paprika

**Blanquette de veau au citron vert**

Pour 8 personnes  
2,15€/pers.

**1kg600 épaule de veau**  
**250g d'oignon**  
**150g de carottes**  
**1 côte de céleri**  
**3 gousses d'ail**  
**1 bouquet garni**  
**200g de vert de poireaux**  
**3 clous de girofle**

**Pour la sauce :**

**60g de beurre**  
**60g de farine**  
**2dl de crème fraîche**  
**4 jaunes d'œufs**  
**1 citron vert**  
**Sel, poivre blanc du moulin**

Parer et détailler la viande en morceaux réguliers  
Couper les oignons et carottes en deux et piquer les girofles sur l'oignon.  
Eplucher l'ail et attacher le poireau au bouquet garni  
Mettre la viande dans une marmite et ajouter 2 litres<sup>1/2</sup> d'eau, amener à ébullition et retirer l'écume qui se forme puis ajouter toute la garniture aromatique et le sel.  
Cuire à petite ébullition 1 heure.  
Décanter la viande, c'est-à-dire la retirer avec une écumoire et une fourchette dans une casserole sans la garniture aromatique.  
Passer le bouillon au chinois.  
Dans une cocotte faire fondre le beurre puis ajouter la farine et cuire le roux à petit feu 5 minutes sans coloration.  
Verser un litre de bouillon sur le roux en remuant avec un fouet, il ne doit pas y avoir de grumeaux.  
Ajouter les zestes du citron vert et cuire 20 minutes à petit feu.  
Mélanger au fouet les jaunes et la crème fraîche et les verser sur le velouté hors du feu, ajouter le jus du citron vert, rectifier l'assaisonnement et passer la sauce sur la viande.  
Attention cette préparation ne doit plus bouillir.

**La crique :**

**500g de pommes de terre**  
**3 œufs**  
**1 dl d'huile d'olive**  
**Sel, poivre du moulin**

**La compotée de chou :**

**2 cuillères à soupe d'huile d'olive**  
**80g d'oignons**  
**80g de poireaux**  
**50g de carotte**  
**40g de céleri branche**  
**1 BG**  
**2 clous de girofle**  
**4 baies de Genièvre**  
**Sel, poivre du moulin**  
**500g de chou Pet Sai**  
**4 cuillères à soupe d'huile d'olive pour la cuisson**

**La compotée de chou**

Éplucher et laver tous les légumes.  
Détailler en paysanne les oignons, poireaux, carottes et céleri.  
Couper les feuilles de chou en deux dans le sens de la longueur.  
Tronçonner les feuilles du chou de 1cm d'épaisseur.

Dans une cocotte chauffer l'huile d'olive et rissoler tous les légumes détaillés en paysanne, cuire 3 minutes à feu vif, baisser le feu et ajouter le chou, le bouquet garni, la girofle, les baies de genièvre, le sel et 5 tours de poivre du moulin, verser 1/2 verre d'eau, couvrir d'un rond de papier et cuire 40 minutes à petit feu.

**La crique :**

Râper les pommes de terre grille fine, presser les pommes pour éliminer tout le jus.  
Ajouter les œufs et battre l'ensemble comme pour une omelette.  
Assaisonner de sel et de poivre du moulin.  
Dans une poêle à crêpe très chaude verser la valeur d'une cuillère à soupe d'huile d'olive.  
Déposer dans la poêle le ¼ de l'appareil à crique, bien répartir avec une fourchette et cuire à feu moyen 3 à 4 minutes dès que la crique est dorée la retourner et dorer l'autre face.  
Renouveler l'opération avec le restant de l'appareil plusieurs fois.  
Servir très chaud avec la compotée de chou Pet Sai.

**Paupiettes de veau aux champignons**

Pour 6 personnes  
2,70€/pers.

**Noix de veau 400g**  
**80g de farine**  
**40g de beurre**  
**100g d'échalotes**  
**250g de champignons de paris concassés**  
**250g de pleurotes concassés**  
**250g de lentin de chêne concassés**  
**¼ de sauce béchamel épaisse**  
**2 cuillères à soupe de persil haché**  
**1 cuillère à soupe de cèpes secs en poudre**

**Pour la cuisson:**

**50g de beurre + 2 cuillères à soupe d'huile d'olive**  
**200g d'échalotes**  
**250g de chaque variété des champignons**  
**1dl de madère ou porto**  
**3dl de crème fraîche**

Réaliser la duxelles :

Chauffer le beurre dans une casserole et faire suer les échalotes puis ajouter les champignons concassés, cuire jusqu'à complet dessèchement de la préparation, retirer du feu et lier avec la béchamel épaisse, ajouter le persil haché , la poudre de cèpes et l'assaisonnement sel et poivre du moulin.

Détailler de fines tranches de veau et les aplatir afin d'obtenir l'épaisseur de feuille de papier.

Découper des morceaux de 8cmx8cm environ et déposer une cuillère à soupe de farce sur chaque morceau de viande, plier en 4 et maintenir en entourant la paupiette avec de la ficelle.

Passer les paupiettes dans la farine et les faire dorer dans une cocotte avec le beurre et l'huile d'olive bien chaude. Ajouter les échalotes ciselées, mélanger puis ajouter les champignons détaillés en morceaux.

Cuire 10mn à feu moyen, puis déglacer avec le porto, réduire de moitié et lier avec la crème. Rectifier l'assaisonnement.

**4 pièces d'oignons (blancs de préférence)**  
**80g de riz 1/2 complet**  
**150g de haricots blancs cuits en conserve**  
**100g de grains de maïs en conserve**  
**1 pièce d'avocat**  
**Sel, 4 gouttes de hot pepper**  
**4 cuillères à soupe d'huile d'olive**  
**1 cuillère à café de piment d'Espagne**  
**1 cébette**  
**1 cuillère à café de coriandre fraîche hachée**  
**30g de miso**

Eplucher et couper les oignons transversalement.  
Les plonger dans une eau bouillante salée 8 minutes.  
Les plonger dans l'eau glacée et les égoutter.  
Les évider en retirant la partie centrale, puis détacher les cavités afin d'en obtenir trois ou quatre.  
Les plaquer dans un plat à gratin préalablement huilé.

La farce :

Concasser finement les parties retirées des oignons.  
Cuire le riz à l'anglaise.  
Détailler en petite brunoise l'avocat.  
Dans une cocotte, chauffer l'huile d'olive et faire rissoler les oignons concassés, cuire 5 minutes, retirer du feu et ajouter les haricots blancs finement mixés, les grains de maïs parfaitement égouttés et l'assaisonnement : sel, hot pepper, piment, coriandre et cébette finement émincées.

Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement.  
Garnir une poche à douille et farcir généreusement tous les oignons.  
Diluer le miso dans 1/4 de litre d'eau bouillante et verser ce liquide dans la plaque des oignons farcis. Cuire 30 à 40 minutes recouvert d'un papier sulfurisé huilé four à 180°.



**DESSERT****Charlotte aux pommes**

Pour 6 personnes  
0,70€/pers.

**1 paquet de biscuit à la cuillère**  
**1kg 500 de pommes fruits**  
**1 zeste d'orange**  
**1 zeste de citron**  
**Vanille, 1 pincée de cannelle**

Couper les pommes en 4, retirer le péricarpe et les mettre dans une casserole avec les zestes, la vanille et la cannelle.

Ajouter ½ verre d'eau

Couvrir d'un rond de papier et cuire à petit feu 20 minutes

Passer le tout au moulin à légume ou dans un mixeur.

Chemiser un saladier avec les biscuits, garnir de la compote chaude

Garder au réfrigérateur tout une nuit

Démouler et servir avec une crème anglaise ou un coulis de fruits

## DESSERT

### Gâteau de semoule aux pommes et pruneaux

Pour 6 personnes  
0,55€/pers.

**½ litre de lait**  
**50g de sucre**  
**100g de semoule très fine**  
**500g de pommes fruits**  
**100g de pruneaux**  
**3 jaunes d'œufs**  
**Vanille, cannelle, zestes de citrons râpés**  
**100g de sucre pour le caramel**

Eplucher les pommes et les détailler en petite brunoise, les faire sauter à la poêle avec une cuillère d'huile d'olive.

Mettre le lait à bouillir avec la vanille, une pincée de cannelle et le zeste râpé d'un ¼ de citron + le sucre, à ébullition verser en pluie la semoule de blé et mélanger avec un fouet, cuire quelques minutes jusqu'à épaississement, retirer du feu, incorporer les pruneaux détaillés en 4, les jaunes d'œufs et la brunoise de pommes.

Cuire les 100g de sucre avec 3 cuillères à soupe d'eau à consistance de caramel.

Répartir le caramel dans les ramequins et garnir à hauteur avec la préparation à la semoule.

Cuire au four 100° 25mn, refroidir et démouler, servir frais

**DESSERT****Bavarois à la mandarine**

Pour 6 personnes  
0,60€/pers.

**1 litre de lait**  
**10 jaunes d'oeufs**  
**200g de sucre semoule**  
**500g de mandarine**  
**1/2 cuillère à café d'agaragar**  
**½ litre de crème fraîche liquide**  
**Vanille**

Mettre le lait à bouillir avec les zestes de mandarine et la vanille.  
Blanchir les jaunes et le sucre puis verser petit à petit le lait,  
Cuire la crème anglaise avec une spatule elle ne doit pas dépasser 80°.  
Passer au chinois étamine, refroidir en fouettant de temps en temps.  
Monter la crème en fouettant vigoureusement.  
Incorporer la crème fouettée dans la crème anglaise froide, terminer avec un fouet.  
Garnir dans des coupelles et réserver au réfrigérateur.

**Vendredi 4 mars 2016**

**200g de haricots blancs**  
**1oignon+2 clous de girofles**  
**1carotte**  
**2 gousses d'ail**  
**1 bouquet garni avec sauge et sarriette**  
**1 poireau (seulement la partie verte)**  
**20g de beurre**  
**100g d'oignons émincés**  
**100g de blanc de poireau émincés**  
**100g tomate concassée cuite**  
**1dl de crème fraîche**

Mettre à tremper les haricots dans une eau fraîche la veille.

Dans une cocotte, verser les haricots égouttés et faire partir la cuisson en les recouvrant d'eau froide. A l'ébullition retirer l'écume et ajouter toute la garniture aromatique (oignon piqué de clous de girofle, carotte, ail, bouquet garni avec le vert de poireau attaché).

Cuisson lente et régulière environ 1 heure.

Dans une casserole mettre à fondre le beurre et faire suer oignons et blancs de poireaux ensemble, cuire avec un rond de papier.

Quand les haricots sont cuits, retirer la garniture aromatique ajouter la tombée d'oignons et poireaux ainsi que la tomate.

Mixer finement cette préparation et ajouter un peu d'eau suivant la consistance, passer au chinois étamine, verser la crème et rectifier l'assaisonnement.

**Aspic de butternut à l'orange et vinaigre balsamique**

Pour 6 personnes

**2 cuillères à soupe d'huile d'olive**  
**80g d'oignons**  
**2 gousses d'ail**  
**250g de butternut**  
**1 pincée de d'herbes de Provence**  
**1 pincée de gingembre**  
**1 cui. à café de miso**  
**1 zeste d'orange**  
**½ cuillère à café de poudre d'écorce d'orange**  
**Sel, hot pepper**  
**4 g d'agar-agar**

**1dl d'eau**  
**150g de butternut détaillé en petits quartiers**  
**80g de salade trévis**  
**80g de feuilles de chêne**  
**2 oranges**  
**1 citron**  
**1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique**  
**4 cuil. à soupe d'huile d'olive**  
**Pour la présentation :**  
**Vinaigre balsamique réduit à consistance sirupeuse**

Détailler en petite mirepoix les oignons épluchés et le butternut.

Eplucher les gousses d'ail.

Dans une cocotte faire chauffer l'huile d'olive, ajouter les oignons, l'ail, les herbes de Provence et le gingembre.

Faire rissoler jusqu'à l'apparition d'une légère coloration.

Ajouter le butternut, mélanger bien, verser 1/2dl d'eau, l'agar-agar dilué dans 1dl d'eau, le sel, le hot pepper, le tamari zestes d'orange et poudre d'écorces d'oranges.

Couvrir et laisser cuire à petit feu 25 à 35 minutes.

Mixer, rectifier l'assaisonnement et garnir les ramequins, les mettre au réfrigérateur.

Trier et laver les salades.

Retirer à l'aide de l'économe le zeste de l'orange et le détailler en fine julienne, puis la plonger 2 minutes dans l'eau bouillante, égoutter, rafraichir, réserver dans un bol. Eplucher à feu vif les oranges, retirer avec un couteau filet de sole les gousses d'orange.

Dans un bol, réunir le vinaigre balsamique, le sel, le hot pepper, l'huile d'olive et mélanger bien la sauce avec une cuillère.

Pour dresser, démouler sur une assiette froide le butternut décoré autour avec quelques feuilles de salade, disposer harmonieusement les suprêmes d'orange, puis assaisonner d'un cordon de sauce sur les salades (une cuillère à soupe).

Parsemer d'une pincée de julienne d'agrumes pour finir.

**1 poulet moyen calibre II**

**Sel, poivre du moulin**

**50g de beurre,**

**2 cuillères d'huile**

Chauffer un four à 200°.

Habiller la volaille et la brider

Saler et poivrer la volaille

Dans une plaque à rôtir poser la volaille sur le côté, verser dessus l'huile et répartir le beurre.

Enfourner pendant 15 minutes, puis la retourner sur l'autre côté pendant 15 minutes et finir la cuisson 10 minutes sur le dos afin de terminer la coloration uniforme.

(Si nous cuisons une volaille de gros calibre III ou de très gros calibre IV, les temps de cuisson seront différents).

Retirer du four et découper la volaille.

## Suprême de volaille Maryland, sauce curry

### Galette de maïs et bananes panées

Pour 8 personnes

**Suprême de poulet**  
**Huile de tournesol ½ dl**  
**Sel, poivre du moulin**  
**Beurre 50g**  
**Oignons finement ciselés 0kg400**  
**Ail haché 10g**  
**Gingembre poudre 3g**

**Gingembre frais 25g**  
**Pommes fruits en brunoise 0kg400**  
**Sel fin**  
**Vin blanc 0 litre350**  
**Curry16g**  
**Crème fraîche 0 litre300**  
**Maïzena12g**

Passer les suprêmes dans la farine

Chauffer une cocotte assez large avec l'huile et dorer rapidement à feu vif les suprêmes sans les cuire. Les retirer de la cocotte.

Ajouter le beurre et rissoler les oignons avec une légère coloration, ajouter l'ail puis toutes les épices : gingembre frais, gingembre poudre et curry.

Remettre les suprêmes, déglacer avec le vin blanc, ajouter les pommes fruits, verser la crème fraîche+ ¼ de litre d'eau et amener à ébullition, cuire 10 minutes à petit feu puis lier avec la maïzena diluée avec un 1/2 verre d'eau.

-Rectifier l'assaisonnement en ajoutant le sel.

-Garder au chaud au bain marie.

#### Galette de maïs

**Farine 0kg300**  
**Sel 8g**  
**Macis 1 pincée**  
**Maïs au naturel 1 boîte de 4/4**  
**Huile d'olive ½ dl**  
**Œufs 5 pièces**  
**Huile d'olive 2 dl**

#### Bananes panées

**Bananes 4 pièces**  
**Farine 80g**  
**Oeufs pour l'anglaise 2 pièces**  
**Chapelure 200g**  
**Grande friture**  
**Sel fin**

Dans une grande bassine, verser la farine avec le sel, le macis, le maïs égoutté l'huile d'olive, les jaunes d'œufs, mélanger en versant petit à petit 1 litre d'eau

Cette préparation doit être très homogène, sans grumeaux, beaucoup plus épaisse qu'une pâte à crêpes.

Monter les blancs en neige très ferme, incorporer-les comme pour un soufflé dans la préparation au maïs.

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et former des galettes avec une grosse cuillère et dorer les 2 faces.

Répartir dans 4 plaques et garder au chaud au four à 100°.

Couper les bananes en deux dans le sens de la longueur.

Passer-les dans la farine, puis dans l'anglaise et dans la chapelure.

Réserver au frais sur des plateaux.

Plonger les bananes dans la friteuse 200° à la commande, 2 minutes, égoutter, saler (suivant le service garder au chaud au bain-marie sans couvercle, afin d'éviter le ramollissement)

Sur assiette poser un suprême, verser 2 pochons de sauce, et disposer autour banane frite et galettes de maïs. Décorer avec de belles feuilles de céleri.



**1 poule**  
**300g d'oignons**  
**300g de carottes**  
**1 côte de céleri**  
**4 gousses d'ail**  
**Thym, laurier, queue de persil,**  
**200g de vert de poireaux**  
**3 clous de girofle, 5 grains de poivre**  
**Sel**

Couper les oignons en 2 façon équateur.

Poser à plat sur une plaque chauffante afin de les brûler (ils doivent devenir très noirs)

Dans une grande marmite, mettre la viande avec toute la garniture aromatique et les oignons brûlés, bien recouvrir le tout d'eau, ajouter girofle et sel. Cuisson 2 heures à très petit feu.

Garniture:

8 tronçons de poireaux  
8 tronçons de carottes  
8 tronçons de chou vert  
8 pommes de terre

Répartir les légumes dans une cocotte, mouiller de la cuisson du pot au feu et les cuire à petite ébullition.

Présenter la poule avec gros sel, moutarde, cornichons, et les légumes  
+ 1 petit pochon de consommé simple (le bouillon de cuisson).

**Beignets de pommes et cannelle**

Pour 4 personnes  
0,80€/pers.

**3 pommes fruits**  
**100g de farine**  
**50g de sucre**  
**2 cuillères à soupe d'huile d'olive**  
**2 cuillères à soupe d'eau**  
**2 jaunes d'œufs**  
**2 blancs d'œufs**  
**1 pincée de cannelle poudre**  
**½ dl d'huile d'arachide pour la cuisson**

Eplucher les pommes et les râper comme des carottes.

Dans un saladier verser la farine avec le sucre, l'huile d'olive, les jaunes d'œufs, l'eau, la cannelle et les pommes râpée.

Bien mélanger avec une spatule en bois.

Suivant la variété des pommes rajouter une ou deux cuillères à soupe d'eau.

Monter en neige ferme les blancs d'œufs et les incorporer délicatement au mélange des pommes.

Dans une poêle très chaude chauffer de l'huile d'arachide et cuire les beignets en prenant des portions de la grosseur d'une cuillère à soupe.

Bien dorer chaque face, les retirer sur papier absorbant et poudrer de sucre

**Penne aux citrons et à la crème d'avocat**

Pour 4 personnes  
1€/pers.

**400g de penne**

**1 citron**

**1 cuillère à café de zeste de citron en poudre**

**4 cuillères à soupe d'huile d'olive**

**2 avocats mûrs**

**Sel**

**4 gouttes de hot pepper**

**le jus d'1 citron**

**1dl 1/2 d'eau**

**1dl d'huile d'olive**

**2 cébettes**

**1/2 cuillère à café de sucre**

**1 cuillère à café de tamari**

Dans une eau salée en ébullition, plonger les penne, mélanger et cuire environ 15 minutes, goûter de temps en temps la pâte afin de la garder « al dente ».

Egoutter, verser dans une cocotte et mélanger les 4 cuillères d'huile d'olive afin d'éviter qu'elles se collent entre elles.

Râper finement le zeste de citron et ajouter la poudre de zeste du citron, bien mélanger et chauffer 2 minutes sur le feu.

Dans un mixeur, mélanger les avocats épluchés, le sel, le hot pepper, le jus du citron (râpé), l'eau, l'huile d'olive, le sucre, les cébettes émincées et le tamari.

Mixer afin d'obtenir une crème très onctueuse.

Rectifier l'assaisonnement et mélanger aux pâtes pour lier les pennes.

Rectifier l'assaisonnement.

Décorer d'une julienne de zestes de citron blanchis.

**Cuisses de volailles au paprika et Kasha à la crème**

Pour 8 personnes

**8 cuisses de volailles**  
**Huile d'olive ½ dl**  
**Oignons 500g**  
**Ail 3 gousses**  
**Blancs de poireaux 500g**  
**Céleri branche 150g**  
**Carottes 300g**  
**Concombres 500g**  
**Bouquet garni 1 pièce**  
**Champignons de Paris 0kg500**  
**Paprika 50g**

**Cépes secs 50g**  
**Crème d'orge ou de riz 100g**  
**Crème fraîche ¼ de litre**  
**Huile d'olive ½ dl**  
**Chou vert frisé 1 pièce**  
**Oignons 300g**  
**Paprika 20g**  
**Sel**  
**Kasha 1kg**  
**Miso 30g**  
**Crème fraîche ½ litre**

Dans une cocotte chauffer l'huile, faire rissoler avec coloration les cuisses de volailles préalablement passer dans la farine.

Détailler tous les légumes en petite mirepoix, hacher l'ail.

Ajouter dans la cocotte avec les cuisses, les légumes, les cépes réhydratés.

Dans une poêle avec un peu d'huile d'olive faire rissoler les champignons frais et les ajouter dans la cocotte. Poudrer de paprika, saler et verser ½ litre d'eau. Ajouter le bouquet garni.

Laisser mijoter 15 minutes avec un rond de papier.

Blanchir les concombres et les ajouter à la préparation, cuire environ 5 minutes.

Puis lier avec la crème d'orge diluée avec un petit peu d'eau. Cuire 5 min et finir avec la crème fraîche.

Pour le kasha :

Ciseler les oignons, tailler en paysanne le chou.

Rissoler oignons et chou avec l'huile d'olive, nacrer le kasha, ajouter le paprika et mouiller une fois le volume du kasha avec un bouillon de miso, saler, amener à ébullition avec un rond de papier.

Cuire 15 minutes à feu très doux. Lier avec de la crème fraîche.

**Pâte sablée**

**125g de farine**  
**60g de beurre**  
**60g de sucre**  
**1 pincée de sel**  
**1 petit œuf**

**Pâte sablée**

Dans un saladier réunir la farine, le beurre, le sucre et le sel.  
Bien mélanger en sablant, ajouter l'œuf mélanger et fraiser sur la table.  
Abaissé avec un peu de farine un cercle de 30 centimètre de diamètre.  
Cuire sur plaque pâtissière avec papier sulfurisé 160° ,20 à 30 minutes

**La pâte à choux**

**Pâte à choux :**  
**¼ de litre d'eau**  
**100g de beurre**  
**150g de farine**  
**5 œufs**  
**Sel, sucre**

**Pâte à choux**

Dans une casserole chauffer l'eau avec le beurre en parcelle, une pincée de sel et une pincée de sucre.  
Amener à ébullition, quand le beurre est complètement fondu, baisser le feu, précipiter la farine et remuer énergiquement avec une spatule en bois, remonter le feu et dessécher pendant une minute la pâte.  
Débarrasser dans un saladier et incorporer un par un les œufs  
Coucher sur une plaque recouverte de papier sulfurisé les choux de la grosseur d'une noix.  
Cuisson au four 200° 30 à 35 minutes.

**La crème pâtissière**

**½ litre de lait**  
**4 jaunes d'œufs**  
**125g de sucre**  
**30g de farine et 20g de maïzena**  
**1 pincée de vanille poudre**

**Crème pâtissière**

Mettre le lait à bouillir avec la vanille  
Dans un saladier verser le sucre et les jaunes d'œufs, bien mélanger au fouet 5 minutes puis incorporer la farine et la maïzena.  
Verser le lait bouillant sur le mélange, remettre le tout dans la casserole du lait et amener à ébullition en mélangeant constamment avec un fouet.  
Verser dans un saladier et fouetter de temps en temps pour la refroidir.

**Crème Chantilly**

Dans un saladier glacé verser la crème et fouetter pour la faire épaissir.  
Au commencement de l'épaississement ajouter la vanille et le sucre, continuer de fouetter sans trop pour éviter de faire du beurre.  
Quand la crème tient au fouet elle est parfaite.

**Monter le Saint Honoré :**

Garnir les petits choux de crème pâtissière à l'aide d'une poche munie d'une petite douille.  
Coller au caramel les petits choux garnies de crème tout autour de l'abaisse de pâte sablée et verser la crème chantilly tout au milieu.

## DESSERT OU GOUTER

### Goûter comme à l'ancienne, lait de poule

Fouetter des jaunes d'œufs avec du sucre puis verser du lait bouillant vanillé sur le mélange pour rendre la préparation mousseuse.

**Samedi 5 mars 2016**

**500g de pois cassés**  
**100g de poireaux**  
**100g d'oignons**  
**3 gousses d'ail**  
**1 bouquet garni avec sauge et sarriette.**  
**½ laitue**  
**50g de beurre**  
**1dl de crème**

**Pour la garniture:**  
**Julienne de laitue**  
**Croûtons frits**  
**Pluches de cerfeuil**

Emincer oignon, poireau, laitue; écraser l'ail

Dans une cocotte chauffer le beurre et mettre à suer oignons, poireau, laitue et l'ail.

Ajouter les pois cassés et mouiller avec 1 litre d'eau, terminer avec le bouquet garni et du sel.

Cuisson à petite ébullition 45 à 50 minutes.

Crémer et rectifier l'assaisonnement.

Détailler quelques feuilles de laitue en julienne et les mettre à étuver avec une noix de beurre et un rond de papier puis les rajouter dans le potage.

Dessus pluches de cerfeuil et croûtons à part.



## ENTREE

### Feuille de brick aux poireaux, salade d'endives et de mâche avec sauce tofu

Pour 4 personnes  
0,85€/pers.

**600g de poireaux**  
**2 cuillères à soupe d'huile d'olive**  
**1dl de lait de soja ou lait de vache**  
**1 cuillère à soupe d'arrow-root**  
**Sel, 4 gouttes de hot pepper**  
**1 pincée de macis**  
**4 feuilles de brick**  
**1/2dl d'huile d'olive**  
**2 endives**  
**200g de mâche**

**Sauce :**  
**50g de tofu**  
**1/2 jus de citron**  
**Sel, 1/2 cuillère à café de sucre**  
**1 cuillère à café de tamari**  
**1 pincée de coriandre**  
**1 pincée de cumin**  
**1 cuillère à soupe de coriandre et persil hachés**  
**1 cébette émincée**  
**1 échalote émincée**  
**80g de lait de soja**  
**4 gouttes de hot pepper**

Trier et laver les poireaux, émincer en coupant tous les 1cm.

Dans une cocotte, chauffer l'huile d'olive, ajouter tous les poireaux, à feu très vif 2 minutes en remuant constamment puis ajouter le sel, le macis et le hot pepper.

Couvrir d'un rond de papier et cuire à feu doux 30 minutes.

Verser le lait, amener à ébullition et lier avec l'arrow-root dilué avec 3 cuillères à soupe d'eau.

Amener à ébullition, rectifier l'assaisonnement et mettre à refroidir dans un saladier.

Trier et laver les salades.

Couper en deux les endives et les émincer grossièrement, mélanger à la mâche.

Pour la sauce : réunir dans un blender tous les ingrédients qui composent la sauce et mixer finement afin d'obtenir une sauce crémeuse.

Si la consistance correspond à celle de la mayonnaise, rajouter un peu de lait de soja et mixer de nouveau afin d'avoir une sauce onctueuse.

Poser à plat sur la table les feuilles de brick, garnir le milieu de 3 à 4 cuillères d'appareil aux poireaux.

Plier en 4 et poser les bricks farcis dans une poêle brûlante dans laquelle on aura chauffé l'huile d'olive.

Dès que les bricks sont bien dorées, à l'aide de 2 fourchettes, retourner les afin de bien dorer l'autre face. Egoutter sur papier absorbant et servir aussitôt accompagnées de la salade et de la sauce au tofu.

1 poêlon + un réchaud + brochettes

400g de maigre de bœuf

1 litre huile d'arachide

#### Les sauces d'accompagnement:

Sauce tartare (mayonnaise aux jaunes d'œufs durs avec ciboulette et oignons ciselés)

Sauce aioli (mayonnaise au jus de citron avec purée d'ail)

Sauce Andalouse (mayonnaise à la purée de tomate)

Sauce Gribiche (mayonnaise garnie de cornichon, de câpres, cerfeuil, persil, estragon, et julienne de blancs d'œufs durs)

Sauce Tyrolienne (sauce choron montée à l'huile)

## ENTREE

### Sauté de bœuf Stroganoff sauté minute

Pour 4 personnes  
3€/pers.

**400g de maigre de bœuf (pris dans les parures du filet de bœuf)**

**Détailler la viande en petits dés.**

**50g de beurre**

**½ dl d'huile**

**200g d'oignons ciselés**

**400g de champignons de Paris concassés**

**1dl de vin blanc**

**sel, paprika**

**½ litre de fond de veau brun lié**

**1dl de crème fraîche**

Chauffer fortement une cocotte avec l'huile puis faire saisir avec coloration les morceaux de viande, poudrer de paprika et les retirer aussitôt dans une passoire.

Ajouter le beurre et faire blondir les oignons, puis ajouter les champignons, quand l'eau de végétation a disparu, déglacer avec le vin blanc, réduire au  $\frac{3}{4}$ , ajouter le fond de veau lié, réduire de moitié, ajouter la crème fraîche puis les morceaux de viande. Rectifier l'assaisonnement.

Attention si on veut garder la viande tendre, il ne faut plus la faire cuire dans la sauce.

## Pain de champignons au millet

Pour 4 personnes  
1€/pers.

Millet

2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
120g de poireaux  
80g de millet  
1/2 cuillères à café de miso  
4 gouttes de hot pepper, sel

Liaison

50g de farine  
2 œufs  
25g de crème fraîche  
Macis, sel, 2 gouttes de hot pepper  
10 cl de lait

Champignons

4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
100g de pleurotes  
100g de champignons de Paris  
20g de lentins de chêne  
20g de cèpes secs  
30g de beurre  
50g d'échalotes

Sauce

25 cl de crème fraîche  
1 cuillère à café de tamari, sel  
1 cuillère à café d'arrow-root  
4 gouttes de hot Pepper

Réhydrater les cèpes dans un peu d'eau tiède.

Emincer finement les poireaux, les mettre à suer à petit feu avec l'huile d'olive.

Ajouter le millet et le nacer.

Mouiller avec 10 cl d'eau, ajouter le miso, hot pepper et le sel.

Couvrir d'un rond de papier et faire cuire 15 minutes à petit feu.

Trier et laver les champignons, les couper en quatre.

Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive.

Rissoler à feu vif les champignons et les égoutter dans une passoire.

Réserver 4 morceaux de chaque variété pour le décor.

Dans une cocotte à fond épais, rissoler les échalotes dans 30g de beurre, sans coloration.

Ajouter les cèpes triés et bien lavés ainsi que les autres champignons bien égouttés.

Dans un saladier, mettre la farine en fontaine.

Casser au milieu les œufs, la crème fraîche, le sel, 1 pincée de macis et le hot pepper.

Verser le lait en mélangeant avec un fouet petit à petit. Incorporer les champignons.

Ajouter le tiers du millet, rectifier l'assaisonnement, garnir les ramequins beurrés et farinés, cuire au four pendant 35 minutes à 150°.

Préparer la sauce : réunir dans une petite casserole, la crème, le tamari, le sel et le hot pepper.

Amener à ébullition. Diluer l'arrow-root avec 2 cuillères à soupe d'eau froide et verser dans la crème en mélangeant avec un fouet.

Démouler un pain sur chaque assiette et napper de sauce.

Répartir les champignons sautés mis de côté pour le décor et quelques graines de millet.

**750g de farine**  
**400 g de beurre**  
**125g poudre d'amande**  
**200g de sucre**  
**1 pincée de sel, vanille**  
**½ citron zestes râpés**

**Recette de la pâte :**

Réunir dans un saladier la farine, la poudre d'amande, le sucre, le sel, la vanille et le beurre à température ambiante et en petits morceaux.

Bien pétrir jusqu'à consistance sableuse.

Casser les œufs et les incorporer dans la pâte afin de former une pâte bien homogène.

Réserver enveloppé de papier film afin d'éviter un dessèchement.

**La farce :**

**4 œufs**  
**1kg500 blettes sans les côtes**  
**500g de pommes fruits**  
**125g de raisins secs**  
**100g de pignons**  
**Vanille poudre 1 pincée**  
**Eau de fleur d'oranger 3 cuillères à soupe**  
**80g de sucre**  
**½ citron zestes râpés**  
**100g amandes effilées**  
**80g de sucre**

**Recette de la farce :**

Dans une eau bouillante salée à vive ébullition, plonger toutes les feuilles vertes préalablement triées et lavées. 3 minutes d'ébullition puis retirer de l'eau et plonger dans une eau glacée pour arrêter la cuisson. Egoutter, presser et concasser sur une planche.

Eplucher les pommes, couper en 4, retirer le péricarpe et émincer finement.

Réunir dans un grand saladier : blettes, fleur d'oranger, les zestes râpés, les pignons, les raisins secs, les pommes reinettes, les œufs et le sucre. Bien mélanger avant utilisation.

Garnir de farce entre deux abaisses de pâte, souder les bords et badigeonner d'eau puis répartir les amandes effilées et poudrer de sucre semoule.

Cuire 45 minutes dans un four à 200 degrés.

## GOUTER

### Tartine de pain au chocolat

Tartines de pain + carré de chocolat, passé au four et ensuite étaler le chocolat fondant sur les tartines légèrement croustillante.

**0,25€/pers.**

## DESSERT

### Œufs à la neige

Pour 6 personnes  
0,50€/pers.

**1 litre 1/4 de lait**  
**Vanille**  
**10 jaunes d'oeufs**  
**200g de sucre**  
**10 blancs**

Mettre le lait à bouillir avec la vanille.

Monter les blancs en neige très ferme

Pocher les blancs dans le lait bouillant et les égoutter dans une plaque

Dans un saladier travailler énergiquement les jaunes d'œufs et le sucre

Verser le lait et cuire sur le feu avec une spatule, la température ne doit pas dépasser 80°. Passer la crème au chinois étamine et la fouetter pour abaisser la température.

Poser sur la crème les blancs d'œufs pochés et répartir un filet de caramel (80g de sucre + 3 cuillères à soupe d'eau, cuire jusqu'à l'apparition d'une coloration marron clair.

(Attention ne pas mélanger)

**Dimanche 6 mars 2016**

**Marquer un fond de volaille au lait d'amande****Carcasses de volaille 1kg****200g d'oignons, 100g de carottes, 3 gousses d'ail, 200g de poireau, 1 côte céleri branche, 200g de poireaux et un bouquet garni.**

Mouiller au lait d'amande 2 litres

Cuire 45 minutes et passer au chinois.

Marquer un roux blanc avec 70g de beurre et 80g de farine, puis verser 1 litre  $\frac{1}{2}$  de fond de volaille au lait d'amandes afin d'obtenir un velouté.

Cuisson 25 minutes, passer au chinois étamine et finition avec de la crème fraîche 1 dl.

Garnir de quenelles de volailles aux pistaches:

Farce mousseline de volaille 200g de chair blanche de volaille + 1 petit blanc d'œuf + le sel, macis et hot pepper. Bien mixer et incorporer 200g de crème fraîche. Terminer avec 40 g de pistaches finement hachées.

Pocher de petites quenelles façonnées avec des cuillères à café, dans de l'eau frémissante salée.

Les égoutter et les mettre en garniture dans la crème de volaille.

**Pavé aux champignons et confiture d'oignons**

Pour 6 personnes

**1/4 de litre de lait**  
**35g de beurre**  
**35g de farine**  
**Sel, hot pepper, macis**  
**2 cuillères à soupe d'huile d'olive**  
**80g d'échalotes ciselées**

**Pour paner :**  
**80g de farine**  
**1 œuf**  
**150g de chapelure ou mie de pain**

**80g de cèpes**  
**100g de champignons de Paris**  
**100g de pleurotes**  
**100g de lentins**  
**2 jaunes d'œuf**  
**Sel, macis, 3 ou 4 gouttes de hot Pepper**

**Confiture d'oignons :**  
**2 cuillères à soupe d'huile d'olive**  
**400g d'oignons**  
**sel, poivre du moulin**  
**1 grosse cuillère à soupe de miel**  
**Quelques baies roses**  
**100g de mesclun**  
**4 branches de cerfeuil**

Réhydrater les cèpes.

Trier, laver et concasser tous les champignons.

Dans un poêlon, chauffer l'huile d'olive, mettre à suer les échalotes, ajouter les cèpes hachés, cuire 5 minutes puis ajouter tous les autres champignons.

Cuire jusqu'à disparition de l'eau de végétation.

Chauffer le beurre, ajouter la farine et cuire le roux sans coloration 5 minutes.

Verser le lait et remuer avec un fouet pour amener à ébullition, cet appareil va épaissir.

Retirer le fouet et le remplacer par une spatule en bois.

Cuire 3 à 4 minutes à petit feu, incorporer les champignons hachés, bien mélanger et donner une ébullition.

Ajouter les jaunes d'œuf, retirer du feu et assaisonner de sel, macis, et hot pepper.

Étaler sur une plaque ou un plateau recouvert de papier sulfurisé cette préparation, lisser avec une spatule en fer, tant que cette préparation est encore chaude, sur 1 cm d'épaisseur.

Mettre à refroidir au réfrigérateur.

Eplucher et tailler les oignons en petite mirepoix.

Chauffer l'huile d'olive, rissoler tous les oignons 6 minutes afin d'obtenir une légère coloration, ajouter sel et poivre du moulin. Incorporer le miel, couvrir d'un rond de papier, baisser le feu et cuire 40 à 50 minutes à petit feu.

Retirer le papier et donner la consistance d'une confiture en faisant évaporer la partie liquide de la cuisson. Détailler en pavés de 3cm x 3cm la préparation aux champignons et paner à l'anglaise tous les pavés en les passant dans la farine, l'anglaise (œuf battu avec un peu d'eau) et terminer dans la mie de pain ou chapelure.

Au moment de servir, plonger en friture à 180° les pavés.

Egoutter sur papier absorbant. Servir accompagné de la confiture d'oignons chaude ou froide, d'un bouquet de mesclun et quelques baies roses.



**Biscuit amandes**

**700g de tant pour tant amandes**  
**400g d'œufs entiers**  
**50g de jaunes d'œufs**  
**150g de farine tamisée**  
**300g de blancs d'œufs**  
**100g de sucre**

**Crème mousseline au potimarron**

**250g de lait**  
**750g de purée de potimarron**  
**2 gousses de vanille**  
**150g de beurre à chaud**  
**200g d'œufs entiers**  
**400g de sucre**  
**125g de poudre à flan**  
**350g de beurre pommade à froid**

**Ganache**

**350g de crème liquide**  
**500g de chocolat noir**

**Préparation**

Chauffer la crème.  
Verser sur le chocolat concassé.  
Laisser fondre.  
Mélanger doucement, mixer et laisser refroidir.

**Glaçage :**

**400g de pâte à glacer**  
**150g de couverture noire**  
**80g d'huile d'arachide**

Cuire la crème au potimarron.  
Réaliser le biscuit, chablonner une feuille.  
Réaliser le sirop, confectionner la ganache.  
Monter la crème au potimarron.

**Préparation**

Monter les œufs et le tant pour tant.  
Ajouter la farine à la spatule et réserver.  
Monter les blancs et serrer avec le sucre.  
Mélanger les deux appareils à la spatule.  
Dresser sur feuille de cuisson beurrée (550g par laque). Cuire à 230°. Débarrasser sur grille à la sortie du four.

**Préparation**

Chauffer le lait, la purée de potimarron, les 150g de beurre et les gousses de vanille fendues. Blanchir les œufs, le sucre et la poudre à crème. Cuire le tout comme une crème pâtissière. Débarrasser sur plaque filmée et filmer le dessus au contact. Refroidir rapidement et stocker quelques heures au froid. Lisser la crème froide. Monter légèrement les 350g de beurre en pommade. Incorporer progressivement la crème lissée. Monter jusqu'à obtention d'une belle émulsion.

**Sirop de punchage**

**800g d'eau**  
**700g de sucre**

**Préparation**

Faire bouillir le sirop.  
Parfumer au café fort (expresso + extrait)  
Attention : les biscuits doivent être très imbibés (environ 400g de sirop par plaque)

**Préparation**

Faire fondre le tout au bain-marie.  
Température du glaçage pour glacer à peu près à 35°.

Monter l'Opéra et le retourner sur une plaque.  
Passer au froid. Glacer le dessus.  
Découper avec un couteau chaud.

**Patate fondante aux agrumes et épinards concassés à la crème**

Pour 4 personnes  
1€/pers.

**600g de patate**  
**30g de beurre**  
**Sel, 1 cuillère à soupe de sucre**  
**2 pièces de pamplemousse**  
**3 pièces d'oranges**

**Le jus d'1/2 citron**  
**800g d'épinards**  
**50g de beurre**  
**1 gousse d'ail hachée finement**  
**1 dl de crème fraîche**

Eplucher les patates et les tailler en gosse mirepoix.

Dans une cocotte mettre la mirepoix de patates douces pas trop entassée.

Ajouter le beurre en parcelles, le sel et le sucre.

Mouiller à hauteur de patates, amener à ébullition et recouvrir d'un rond de papier.

Cuire à petite ébullition.

Retirer les zestes de pamplemousse, d'orange et de citron.

Détailler les zestes en fines juliennes.

Peler à vif oranges et pamplemousses et lever des segments.

Récupérer le jus.

Quand les patates n'ont plus de liquide déglacer avec le jus d'agrumes (citron, pamplemousse et orange) faire réduire les jus de moitié.

Blanchir les juliennes de zestes

Trier, laver les épinards.

Dans une marmite d'eau bouillante salée plonger les épinards, enfoncer avec une écumoire à la reprise de l'ébullition, égoutter, plonger dans l'eau glacée, égoutter, presser et concasser.

Dans une poêle chauffer le beurre dès qu'il commence à chanter, ajouter l'ail, mélanger et précipiter tous les épinards, bien mélanger, ajouter la crème fraîche donner une ébullition, rectifier l'assaisonnement en sel et poivre du moulin.

Pour présenter : un bouquet de patate douce au milieu de l'assiette, poser quelques suprêmes sur les patates, une pincée de zestes et terminer par un cordon d'épinards à la crème.

**Pommes de terre farcies à l'agneau**

Pour 4 personnes  
1,40€/pers.

**4 grosses pommes de terre**  
**1 petit chou vert frisé**  
**½ dl d'huile d'olive**

**La farce**

**800g de chair d'agneau hachée**  
**½ dl d'huile d'olive**  
**350g d'oignons ciselé**  
**4 gousses d'ail hachées**  
**100g d'olives noires concassées**  
**300g de vert de blette blanchi et concassé**  
**2 cuillères à soupe de persil haché**  
**½ cuillère à café d'Herbes de Provence, de sarriette, de sauge et de coriandre poudre**  
**1 pincée de cumin, sel et hot pepper.**

Eplucher les pommes de terre et les couper en deux dans le sens de la longueur. Avec une cuillère à légume les évider (garder les parures pour un potage).  
Mettez les 8 pommes de terre dans une casserole et recouvrir d'eau froide. Amener à ébullition.  
Retirer les pommes avec une écumoire et les disposer dans un plat à gratin.  
Plonger les feuilles de choux dans l'eau bouillante des pommes de terre,  
Laisser 3 à 4 minutes et rafraichir sous l'eau courante.

**Confection de la farce**

Dans une cocotte chauffer l'huile d'olive et faire rissoler sans coloration les oignons et l'ail, puis ajouter les blettes et cuire 3 minutes puis hors du feu ajouter les olives, le persil, et toutes les aromates et les épices.  
Incorporer la viande en bien mélangeant et assaisonner de sel.  
Farcir généreusement toutes les pommes de terre.  
Retirer les côtes des feuilles de choux et recouvrir toutes les pommes de terre généreusement.  
Saler et verser en filet l'huile d'olive sur les feuilles de choux.  
Verser ½ litre de fond de pot au feu dans la plaque et cuire à 180° 50 à 60 minutes. Au 1/3 de la cuisson poser dessus une feuille de papier sulfurisé.

**Côtes de porc Grand-mère**

Pour 4 personnes  
2,15€/pers.

**500g de viande de porc hachée**  
**100g de poitrine salée**  
**100g d'oignons finement ciselés**  
**1 cuillère à soupe d'huile d'olive**  
**100g d'échalotes ciselées**  
**250g de champignons de paris concassés**  
**1 cuillère à soupe de persil haché**

**½ cuillère à café d'herbes de Provence,**  
**1 cuillère à café de sauge fraîche hachée**  
**150g de mie de pain fraîche mixée**  
**½ dl de crème fraîche**  
**Sel, poivre du moulin**  
**300g de crépine**

Détailler la poitrine en petits dés, mettre dans l'eau froide amener à ébullition, égoutter et rafraichir.

Dans une cocotte faire rissoler cette poitrine et ajouter les oignons, rissoler avec une légère coloration.

Dans une autre cocotte chauffer l'huile d'olive et faire suer les échalotes, ajouter les champignons et cuire la duxelles jusqu'à dessèchement complet.

Mettre la viande de porc hachée dans un saladier avec sel, poivre du moulin, le persil haché, les aromates, la duxelles, les oignons, la crème fraîche et la mie de pain.

Bien mélanger avec la main.

Façonner 4 « hamburger » et les envelopper de crépine.

Cuire dans une poêle très chaude légèrement huilée, bien dorer chaque face et servir aussitôt.

## DESSERT

### Tiramisu

Pour 8 personnes  
0,80€/pers.

2 paquets de biscuits à la cuillère  
500g de crème de mascarpone  
5 œufs très frais  
150g de sucre semoule  
80g de café soluble  
50g de poudre de cacao brut

Chauffer le café, imbiber les biscuits généreusement trois par trois.  
Répartir par couche biscuits, crème, biscuit et finir par la crème. Poudrer de chocolat à la fin.  
Réserver au réfrigérateur.

#### La crème

Bien fouetter le mascarpone et les jaunes d'œufs.  
Monter les blancs en neige très ferme, serrer en versant le sucre.  
Mélanger délicatement la crème de mascarpone avec les blancs en neige.

## DESSERT

### Crème frite à l'orange

Pour 6 personnes  
0,55€/pers.

½ litre de lait  
30g de beurre  
130g de farine  
80g de sucre  
1 pincée de sel  
120g d'écorce d'oranges confites  
1 orange  
2 œufs + 6 jaunes

#### Pour paner

**Farine, anglaise (œufs battus avec un peu d'eau), mie de pain**

Mettre le lait à bouillir

Dans un saladier, mélanger les œufs entiers et les jaunes + le sucre + le sel + la farine.

Verser le lait petit à petit sans cesser de fouetter.

Débarrasser dans une casserole et amener à ébullition en mélangeant constamment.

La crème va épaissir, retirer du feu et incorporer le beurre en parcelles, le zeste d'une orange râpée et les écorces d'oranges confites émincées finement.

Etaler la crème sur un papier sulfurisé sur une épaisseur de 1cm5 environ.

Refroidir au réfrigérateur

Tailler la crème en triangle et paner (farine puis dans l'anglaise et terminer dans la mie de pain)

Plonger dans une friture à 200° puis égoutter sur papier absorbant.

Poudrer de sucre glace et servir aussitôt.

**Gâteau de riz à l'Impératrice**

Pour 6 personnes  
0,65€/pers.

**¾ de litre de lait**  
**1 pincée de sel**  
**150g de riz**  
**Vanille**

**Appareil à Bavarois**  
**½ litre de lait**  
**4 jaunes d'œufs**  
**Vanille**  
**½ cuillère à café d'agar agar**  
**400g de crème fleurette (liquide)**  
**100g de fruits confits en dés**

**Pour chemiser les moules**

**100g de gelée de groseille**  
**½ cuillère à café d'agaragar**

**Finition****Coulis de fruits rouges**

Blanchir le riz puis le mettre à cuire avec le lait, le sel et la vanille.

Cuisson avec un rond de papier.

25 minutes à petite ébullition.

Confectionner une crème anglaise avec l'agaragar.

Chauffer la gelée de groseille avec l'agaragar, amener à ébullition puis répartir au fond des moules sur quelques millimètres d'épaisseur. Ranger au réfrigérateur.

Réunir le riz cuit avec la crème anglaise et ajouter les fruits confits, refroidir à température.

Monter la crème fraîche au fouet et l'incorporer dans le riz.

Répartir la préparation dans les moules chemisés de gelée de groseille.

Réserver au réfrigérateur.

Démouler et entourer d'un cordon de coulis de fruits rouge.