

# LA BIO ACCESSIBLE

Recettes proposées par  
**Jean Montagard**

SIA 2015



## Canapés au beurre de cresson

**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, rafraîchir et égoutter.

Émincer 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.

## Pots de crème 5 parfums

**Pour 6 personnes**

**Lait 1 litre**  
**Crème fraîche 1 litre**  
**Jaunes d'œufs 20 pièces**  
**Sucre semoule 0 kg 400**  
**Extrait de café**  
**1 gousse de vanille**  
**Praliné 0 kg 100**  
**Chocolat couverture bitter 0 kg 150**  
**Pâte de pistache 0 kg 100**

Dans une casserole mettre le lait et la crème fraîche et amener à ébullition.

Dans un saladier travailler au fouet les jaunes d'œufs et le sucre vigoureusement 5 minutes.

Verser le liquide bouillant petit à petit sur les jaunes sans fouetter.

Diviser cette crème dans 5 saladiers.

Dans le premier verser et mélanger 1 cuillère à café de vanille poudre.

Dans le deuxième 2 cuillères à soupe de praliné, bien mélanger.

Dans le troisième 2 cuillères à soupe de poudre de cacao brut, bien mélanger

Dans le quatrième 1 cuillère à café d'extrait de café, bien mélanger.

Dans le cinquième une cuillère à café de pistache, bien mélanger.

Garnir des petites verrines et les cuire au bain-marie 150° 30 à 40 minutes.

Refroidir au réfrigérateur et présenter par convive un assortiment des cinq parfums.

## Bavarois de banane - sauce chocolat

Pour 6 personnes

400g de Fromage blanc battu  
Le jus d'1 Citron  
200g de Sucre  
600g de bananes mûres épluchées  
1/2 cuillère à café d'agar-agar  
Chocolat couverture 250g  
Poudre de cacao 50g

Verser le fromage blanc dans un saladier.

Chauffer le sucre avec ½ dl d'eau, amener à ébullition sans le remuer.

Diluer l'agar-agar avec ½ dl d'eau et l'amener à ébullition sans cesser de mélanger avec un petit fouet.  
Mixer les bananes avec le jus de citron, puis verser le sucre bouillant tout en mixant ainsi que l'agar-agar.

Verser le tout sur le fromage blanc en fouettant constamment.

Répartir dans des coupelles et faire prendre au réfrigérateur.

Chauffer au bain-marie dans une casserole le chocolat, la poudre de cacao et 1 dl d'eau, mélanger au fouet et répartir le chocolat fondu sur les coupelles de bavarois froides.

## Pot de crème au gingembre

Pour 6 personnes

1 cuillère à café de gingembre frais râpé  
1/3 de cuillère à café de gingembre poudre  
1/2 litre de lait  
1/2 litre de crème fraîche  
10 jaunes d'œufs  
250g de sucre semoule  
Nougatine au sésame :  
Sucre semoule 100g  
2 gouttes de jus de citron  
Graines de sésame 100g  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Amener à ébullition le lait et la crème.

Dans un saladier bien mélanger au fouet les jaunes d'œufs et le sucre, avec le gingembre frais et le gingembre poudre.

Verser le lait bouillant, mélanger et garnir les ramequins.

Cuisson au bain-marie 160° 30 à 40 minutes.

Refroidir au réfrigérateur et servir avec des morceaux de nougatine.

Pour la nougatine cuire à sec le sucre semoule avec le jus de citron en remuant constamment avec une spatule en bois, quand le sucre prend la consistance de miel verser les graines de sésame, mélanger sur le feu 2 à 3 minutes puis débarrasser sur un marbre huilé, laisser refroidir 1 à 2 minutes puis abaisser avec un rouleau à pâtisserie huilé et détailler sans attendre avec un couteau des bâtonnets de nougatine.

## Panna-cotta au café

Pour 6 personnes

1 litre de lait de préférence frais non appertisé  
200g de sucre  
1 cuillère à café d'extrait de café  
½ cuillère à café d'agar agar

Verser dans une casserole le lait, ajouter le sucre, l'extrait de café et l'agar-agar.  
Amener à ébullition en remuant constamment avec un fouet.  
Répartir dans des moules et passer 1 heure ou 2 au réfrigérateur.

## Yogourt de brebis à la fleur d'oranger

Pour 4 personnes

4 yogourts nature  
1 cuillère à soupe d'extrait de fleur d'oranger  
2 cuillères à soupe de miel d'acacias  
100g de croquants aux amandes

Concasser les croquants. Dans un saladier verser les yogourts, ajouter la fleur d'oranger et le miel.  
Bien mélanger au fouet puis ajouter les croquants. Répartir en coupelle.

## Gâteau au yogourt

2 yogourts  
1 pot de beurre fondu  
2 pots de sucre  
4 pots de farine  
1 pot de poudre de noisette  
3 œufs  
1 pot de raisins secs et fruits confits  
1 pincée de sel  
1 sachet de levure chimique

Dans un grand saladier verser le sucre et les œufs, bien mélanger au fouet, puis incorporer les yogourts et le beurre, bien mélanger.  
Ajouter la farine, la levure chimique, la poudre de noisette et le sel, incorporer avec une spatule en bois, ajouter les fruits confits.  
Verser dans un moule chemisé de papier sulfurisé.

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

10 jaunes d'œufs  
250g de sucre  
1 litre de lait avec ½ cuillère à café de vanille en poudre.

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