

LES RECETTES DE JEAN MONTAGARD

AU STAND DE L'AGENCE BIO
SALON INTERNATIONAL DE L'AGRICULTURE 2017



Jean Montagard sera présent au stand de l'Agence BIO à l'occasion du salon international de l'agriculture du samedi 25 février au dimanche 5 mars pour vous faire goûter les recettes suivantes :

Samedi 25 février

Crème de pois cassés
Galette et raïta à l'Indienne
Couscous de légumes
Échine de porc à l'ananas et citronnelle
Longe de porc au miel et aux épices
Pudding diplomate (La patelière)
Sablés confiture
Cake aux fruits et citrons

Dimanche 26 février

Salade de haricots blancs au vinaigre de vin
Tartare d'algues et salade de concombre
Blanquette de veau au citron vert
Gâteau de tofu au curry
Sauce chutney
Tarte au citron
Salade de fruits en gelée
Sauce pour assaisonnement de salades

Lundi 27 février

Salade exotique au gingembre
Champignons aux épices
Paupiettes de veau aux champignons
Blinis aux légumes sauce paprika
Gâteau de semoule
Œufs à la neige
Choux à la crème

Mardi 28 février

Salade d'agrumes à la crème de soja
Brick comme à Sidi Boussaïd
Hachis Parmentier à la viande
Gâteau de brocolis au millet
Meringue chantilly
Strudell de l'Impératrice
Sauce pour assaisonnement de salades

Mercredi 1 mars

Le cresson (potage, canapé, dressing etc...)
Endives farcies d'une purée de patate douce en chemise
Pièce de bœuf rôtie
Biscuit roulé au chocolat
Tarte aux pommes
Blanc manger à la banane



Jeudi 2 mars

Pissaladière
Panisses
Gigot rôti mint sauce
et yorkshire pudding
Curry d'agneau
Crème de potimarron
au gingembre
Beignet de pommes
Tourte de blettes
Bijoux de Nice

Vendredi 3 mars

Houmous
Feuilles de brick aux poireaux
Suprême de volaille Maryland
Cuisse de volailles au paprika à la Hongroise
Gâteau de riz à l'Impératrice
Mousse au chocolat

Samedi 4 mars

Artichauts de Jérusalem au curry
Œufs farcis Chimay
Sauté de bœuf Stroganoff
Fondue Bourguignonne
Spaghetti aux zestes de citron et d'oranges
Tiramisu
Bavarois de bananes sauce chocolat
Tarte fine aux courges et crème d'amande

Dimanche 5 mars

Blinis
Crêpes au lait d'amande
Crêpes basiques
« Congolais » maison à la poêle
Quiche d'endives
Salade d'endives aux noix
Epaule de porc en cassoulet
Écrasé d'avocats aux olives
Pain de champignons au millet
Gâteau à la banane
Clafoutis aux pains d'épices
Panacotta

SAMEDI 25 FÉVRIER

Crème de pois cassés (Saint Germain)

Pour 4 personnes

20g de beurre ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

100g de poireaux

100g d'oignons

100g de carottes

2 gousses d'ail

1 bouquet garni

400g de pois cassés

1 litre ½ d'eau

1 cuillère à café de miso d'orge

Assaisonnement : Sel gros, sel fin, hot pepper ou poivre du moulin

Finition : 1dl de crème fraîche

Garniture :

2 tranches de pain de mie

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

15g de beurre

Eplucher et laver tous les légumes.

Détailler en paysanne oignons, poireaux et carottes.

Ecraser l'ail, réaliser le bouquet garni (queues de persil, céleri branche, thym et laurier).

Chauffer le corps gras et mettre à suer les légumes détaillés en paysanne avec l'ail environ 4 à 5 minutes puis ajouter les pois cassés.

Ajouter le mouillement et amener à ébullition (retirer l'écume avec une écumoire).

Ajouter l'assaisonnement et le bouquet garni.

Cuire ¾ d'heure à faible ébullition.

Retirer le bouquet garni et mixer finement cette préparation.

(passer au chinois étamine si nécessaire)

Lier avec la crème de soja et rectifier l'assaisonnement et servir avec les croutons.

Les croutons : Détailler en « grosse brunoise » les tranches de pain de mie. Dans une poêle chauffer le beurre et l'huile, précipiter les dès de pain de mie, mélanger énergiquement, dès que la couleur blond doré est atteinte égoutter et verser sur un papier absorbant.

Galette et raïta à l'Indienne

250g de yaourt

250g de fromage blanc 20%

Sel, curry, cardamome, gingembre, curcuma

1 citron

50g gingembre frais

30g curcuma frais

2 pièces d'avocats

1 pièce de mangues

2 pièces de pommes

2 pièces de bananes mures

300g de concombres

300g d'oignons blancs

Détailler en brunoise tous les fruits et les légumes et les mélanger dans un saladier avec le yaourt et le fromage blanc.

Assaisonner de sel, jus de citron, curry, cardamome et râper le gingembre et le curcuma.

Préparer les galettes avec la pâte à pissaladière.

Couscous de légumes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200g d'oignons

200g de poireaux

50g de céleri branche

200g de carottes

150g de chou vert frisé

250g de panais

30g d'ail

200g de courge (potimarron ou butternut)

150g de patate douce

100g de navets

200g de tomate concassée en boîte

150g de chou-fleur

Bouquet garni avec queues de persil, sauge, sarriette, thym et laurier

Sel marin

30g de miso d'orge

Cumin, coriandre, raz-el-hanout, piment d'Espagne, herbes de Provence, zeste citron poudre

100g de pois chiche

Oignons, carottes, céleri branche, poireaux, ail, bouquet garni, clou de girofle, sauge, sarriette et romarin.

Huile d'olive

300g de semoule de couscous

Eau, 1 cuillère à café de miso, sel

80g de raisins secs

50g de pignons

100g de tofu

100g de seitan

1 œuf

50g de farine de pois chiche

50g de chapelure

50g de levure alimentaire maltée

30g de Farine

Sel marin, macis, cumin, coriandre, herbes de Provence, raz-el –hanout, fénugrec

½ paquet de menthe fraîche

½ paquet de coriandre fraîche

Recette :

Eplucher tous les légumes et les tailler en mirepoix.

Rissoler avec l'huile d'olive , oignons, poireaux, céleri, choux, carottes avec les herbes de Provence environ 5 mn.

Ajouter l'ail haché et toutes les épices. Rissoler quelques minutes.

Ajouter les panais, patate douce, courge, chou-fleur et navets, bien mélanger, ajouter la tomate concassée avec 1 dl d'eau et le sel. Incorporer les pois chiche cuit (sans la garniture).

Cuire avec un rond de papier, à petit feu 8 à 10 minutes.

Mettre à tremper la veille les pois chiche (bien recouvrir d'eau froide).

Faire partir la cuisson à l'eau froide, écumer puis ajouter tous les éléments aromatiques.

Cuire à petit feu jusqu'à ce que les pois chiche soient très tendres.

Chauffer l'huile d'olive dans un récipient à fond très épais, verser la semoule , bien mélanger pour nacrer le couscous, ajouter ¼ d'eau bouillante avec le miso dilué et une pincée de sel.

Couvrir d'un rond de papier, retirer du feu et laisser la semoule gonfler 15mn.

Egrainer avec une fourchette en incorporant raisins secs et pignons torréfiés.

Pour les croquettes mélanger au robot mixeur le tofu et le seitan avec tous les ingrédients et les épices qui la compose. Façonner des boulettes et faire frire avant de les servir avec le couscous.

Servir avec feuilles de menthe et feuilles de coriandre fraîche.

Échine de porc à l'ananas et citronnelle

Pour 4 personnes:

400g d'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:

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 déglacage dans la cocotte avec un verre d'eau, amener à ébullition, rectifier l'assaisonnement, lier avec une 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 (La patelière)

Pour 8 personnes :

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 vanille :

1 litre de lait

8 jaunes d'œufs

200g de sucre

1 pincée de vanille

Méthode :

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.

Sablés confiture

pour 4 personnes

2 gros jaunes d'œufs

250g de farine

150g de beurre

1 pincée de sel

100g de sucre glace

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.

Abaïsser 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.

DIMANCHE 26 FÉVRIER

Salade de haricots blancs au vinaigre de vin

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.

Assaisonner avec une sauce composée d'échalotes ciselées, sel, hot pepper, vinaigre de vin rouge, huile d'olive, sarriette et herbes de Provence.

Tartare d'algues et salade de concombre

Concombre farci au tartare d'algues :

0,3g d'algues marinées sojami

100g de salade de la mer (algues)

300g d'oignons blancs ciselés

300g de cébettes finement émincées

200g de câpres

200g de cornichons

1 dl de jus de citron

100g de moutarde aux citrons

1kg de concombres

Blanquette de veau au citron vert

Pour 8 personnes :

1,6kg d'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 1/2 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.

Gâteau de tofu au curry

pour 10 personnes

200g de tofu

1dl de lait de soja

1 œuf

50g de farine

2cuillères à soupe de huile d'olive

150g d'oignons

150g de poireaux

30g de céleri branche

1gousse d'ail

Curry, cardamome, curcuma, gingembre, sel

30g de miso

20g de gingembre frais

20g de citronnelle bâton

100g de bananes mûres

150g de pomme fruit

200g de tomates

½ litre d'eau

150g de choux fleur

150g de courgettes

150g de carottes

150g de courge

150g de patate douce

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 1cmx1cm 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

Sauce 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.

Démonstration et dégustation de dressing :

Avocats et huile d'olive

Fromage blanc et parfums de la Méditerranée

Sauce tomate émulsionnée à l'huile d'olive

Tofu émulsionné curry et huile de sésame

Tarte au citron

1kg de farine

0,5kg de beurre

150g de poudre d'amande

300g de sucre

1 pincée de sel

Vanille

4 œufs

1 citron zestes râpés

Crème :

1/4 litre jus de citron + zestes râpés

6 œufs

200g de sucre

15g d'agar-agar

300g de beurre

Salade de fruits en gelée

Pour 10 personnes

Pommes, poires ½ kg de chaque

1 petit ananas

2 bananes

1 petite papaye et 1 petite mangue

200g de sucre-semoule

15g d'agar-agar

½ paquet de menthe fraîche

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.

LUNDI 27 FÉVRIER

Salade exotique au gingembre

Pour 4 personnes :

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

Cuir 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.

Champignons aux épices

« Je recommande le service de cette recette avec des toasts de beurre d'échalotes ! Cette préparation réalisée plusieurs jours à l'avance n'en sera que meilleure. Servir à température ambiante afin que vos papilles puissent découvrir le camaïeu des épices. »

100g de champignons de Paris
100g de pleurotes
100g de lentins de chène
100g de trompette de la mort
100g de girolles
1 dl d'huile d'olive
1 dl de vinaigre de cidre
Hot pepper
1 cuillère à soupe de tamari
80g d'échalotes
1/2 gousse d'ail hachée
1 pincée de : cannelle, cardamome, gingembre, coriandre, herbes de Provence

2 feuilles de laurier
1 branche de sarriette
1 branche de thym
2 clous de girofle

Trier et laver les champignons, les couper en deux ou en quatre s'ils sont trop gros.

Éplucher et ciseler finement l'échalote.

Dans une grande poêle mettre à chauffer 1/2 dl d'huile d'olive.

Quand l'huile est fumante, y précipiter tous les champignons, remuer avec une spatule pendant 3 minutes puis égoutter le tout dans une passoire.

Ajouter dans la poêle 1/2 dl d'huile d'olive et faites revenir l'échalote et l'ail, ajouter les champignons avec aromates et épices.

Saler et cuire 3 minutes.

Verser le tamari, laisser mijoter 1 minute, ajouter le vinaigre et laisser cuire vivement pendant 2 minutes.

Répartir dans quatre assiettes en arrosant de jus de cuisson.

Décorer de branches de cerfeuil, de cresson et de céleri.

Dessus, quelques graines de tournesol et courge légèrement torrifiées.

Paupiettes de veau aux champignons

Pour 6 personnes

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 désèchement 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.

Gâteau de semoule aux pommes et pruneaux

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

Œufs à la neige

Pour 6 personnes
1 litre 1/4 de lait
Vanille
10 jaunes d'œufs
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 répartissez 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)

Choux à la crème

Pour 8 personnes :
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.

MARDI 28 FÉVRIER

Salade d'agrumes à la crème de soja

Préparation 20 minutes

Cuisson 5 minutes

1 salade d'hiver aux feuilles croquantes
2 pamplemousses
2 oranges
20 g d'amandes effilées
20 g de pignons
20 g de graines de courge
20 g de graines de tournesol
La sauce :
2 dl de soja cuisine onctueux
1 Cuillère à soupe de jus de citron
½ cuillères à café de tamari
2 gouttes de hot pepper
1 cuillère à soupe de ciboulette émincée
1 cuillère à soupe d'échalote finement ciselée
Sel marin

Trier les feuilles de salade, les laver et les déposer bien à plat sur des assiettes.

Retirer les zestes de 1 orange et 1 pamplemousse, les émincer finement, les faire blanchir ensemble 2 minutes dans l'eau bouillante, les passer sous l'eau froide et les égoutter.

Eplucher à vif les 2 oranges et les 2 pamplemousses. Dégager les quartiers entre deux peaux à l'aide d'un petit couteau et les déposer sur les feuilles de salade.

Préchauffer le four à 180°. Sur une plaque de cuisson déposer les fruits secs et les graines, enfourner et torréfier environ 5 minutes.

Parsemer la salade avec les juliennes de zestes blanchis, les graines et fruits secs torréfiés.

Servir la sauce en saucière en accompagnement.

La sauce :

Mélanger dans la sauce soja tous les ingrédients énumérés dans les proportions, saler selon son gout.

Brick comme à Sidi Boussaïd

3 paquets de feuilles de brick
0kg 500 de pommes de terre
4 + 3 œufs
2 paquets de cébettes
2 paquets de coriandre fraîche
1 paquet de menthe
1 persil plat
1 cerfeuil
1 ciboulette
200g d'oignons nouveaux
Coriandre, cumin, herbes de Provence, poudre de citron, piment d'Espagne

Hachis Parmentier à la viande

Pour 4 personnes :

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 lentin de chêne

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

Méthode :

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

Éplucher 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.

Gâteau de brocolis au millet

Millet :

20g huile d'olive
80g d'oignons finement ciselés
200g de Millet
½ cuillère à café de miso

Rissoler huile d'olive avec les oignons, dès que les oignons prennent une couleur blonde, verser la céréale, bien mélanger pour nacrer puis verser 2 fois le volume de la céréale.
Ajouter le miso, amener à ébullition, poser un rond de papier et un couvercle et cuire 35 minutes à petit feu.

Gâteau de brocolis :

600g de brocolis
100g de poireaux
20g d'huile d'olive
Sel, 1 pincée de macis poudre
1 cuillère à soupe de tamari
4 œufs

Dans une cocotte en fonte émaillée chauffer l'huile d'olive et faire suer les poireaux émincés sans coloration environ 5 mn.

Emincer finement le brocoli et le verser sur les poireaux, bien mélanger et verser 1dl d'eau, couvrir d'un rond de papier et cuire 15 minutes à petit feu.

Retirer le rond de papier, mixer très finement la préparation en y ajoutant sel et macis puis casser les œufs et mixer à nouveau. Rectifier l'assaisonnement.

Huiler 4 ramequins, les garnir à hauteur de la préparation et cuire au four 120°15 à 20 minutes.

La sauce :

300g de Brocoli (seulement les bouquets)
½ citron de jus
1 dl d'huile d'olive
Sel, piment, ½ cuillère à café de tamari

Cuire dans une eau salée à vive ébullition les bouquets de brocolis 7 minutes.

Retirer les brocolis et réserver 4 petits bouquet. Mettre le reste dans un grand verre mesureur avec le tamari, le jus de citron, 2 gouttes de piment.

Mixer finement en incorporant l'huile d'olive et 1 à 2 dl de la cuisson des brocolis suivant la consistance.

Rectifier l'assaisonnement en sel.

Pour dresser :

Prépare un lit de petit épeautre, démouler au milieu le gâteau de brocolis, napper de sauce et poser au milieu un petit bouquet de brocoli prélevé sur les brocolis de la sauce.

Meringue chantilly

Pour 6 personnes :

La meringue :

3 blancs d'œufs

250g de sucre semoule

1 pincée de vanille poudre

Méthode :

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 épaississement puis ajouter sucre et vanille et fouetter 1 minute . (si vous fouettez trop longtemps la crème se transforme en beurre)

Strudell de l'Impératrice

Pour 10 personnes

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 demie citron

100g de raisins secs

Méthode :

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....

Démonstration de dressing:

Sauce tomate + coriandre en poudre + jus de citron + huile d'olive + tamari

Yaourt + sel + jus de citron + tamari + tabasco + brunoise de concombre + coriandre fraîche hachée

Lait de soja + sel fin + tamari + jus de citron + tabasco + mélange d'herbes fraîches hachées (persil, ciboulette, cerfeuil, basilic)

Eau + maïzena + moutarde à l'ancienne + vinaigre de cidre + tamari + sel + tabasco + herbes de Provence + cibettes + coriandre en poudre + gingembre frais râpé

MERCREDI 01 MARS

Le cresson (potage, canapé, dressing etc...)

Cru en sandwich / blanchi pour réaliser un beurre de cresson / étuvé à la crème en potage, velouté de cresson

Canapés au beurre de cresson : pour 8 personnes

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 toast de beurre de cresson.

Potage cressonnière 4 personnes

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 » .

Endives farcies d'une purée de patate douce en chemise

4 endives

1/2 citron

20g de beurre

200g de patates douces

80g de pommes fruits

80g de potimarron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

La duxelle :

20g de beurre

40g d'échalote ou d'oignons

200g de champignons de Paris

50g d'olives noires à la grecque

1dl de crème de soja

Sel, macis, hot pepper

La galette :

80g de farine de sarrasin

1 œuf

3dl de lait

1 pincée de sel

1 cuillère à soupe de graines de sésame

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Cuire les endives comme indiqué en début de rubrique.

Eplucher les patates douces, les émincer et les cuire à l'anglaise.

Détailler en brunoise la pomme fruit et le potimarron.

Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive et faire sauter vivement les brunoises quelques minutes sans coloration.

Passer les patates douces au moulin à légumes et y incorporer les brunoises, rectifier l'assaisonnement.

Presser et inciser les endives puis les farcir généreusement de la purée de patates douces.

Réunir les éléments de la pâte à galette dans un saladier et bien mélanger au fouet puis réaliser des crêpes pas trop épaisses.

Ciseler les échalotes, concasser les champignons, hacher les olives.

Faire suer les échalotes dans le beurre puis ajouter les champignons, cuire jusqu'à complète évaporation de l'eau de végétation, verser la crème de soja, donner une ébullition, ajouter les olives, le sel, le macis, le hot pepper.

Répartir la duxelle sur les 4 galettes bien à plat, poser sur chaque une endive farcie et enrouler la galette.

Déposer dans un plat à gratin, avant de servir, passer 10 minutes au four à 180°.

Pièce de bœuf rôtie

15kg faux filet

sel, poivre du moulin

2 dl huile d'olive

4 litres fond de veau brun lié

1/2 litre vin blanc

Badigeonner d'huile d'olive.

Colorer dans les plaques de cuisson au four à 300° tous les faux filets pendant 10mn.

Cuire 20mn à 200°.

Débarrasser les viandes en étuve, dégraisser les plaques de cuisson, déglacer au vin blanc, faire réduire puis ajouter le fond de veau lié, réduire de moitié et garder au chaud au bain marie.

Trancher le faux filet au moment du service à la commande.

Biscuit roulé au chocolat

Pour 10 personnes :

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.

Etaler régulièrement le chocolat fondu fouetté.

Enrouler le biscuit en vous aidant du papier sulfurisé de cuisson.

Tarte aux pommes

Pour 8 personnes :

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 :

1,5kg 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 périscarpe

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.

Blanc manger à la banane et aux poires

2 bananes mûres

2 poires très gouteuses

50g de purée d'amandes

40g de sucre + vanille

3/4 de lait d'amandes

10g d'agar-agar

Réunir dans une grande casserole le lait d'amandes, la vanille, le sucre, la purée d'amandes et l'agar-agar.

Amener à ébullition en remuant constamment avec un fouet.

Passer au mixeur les bananes et les poires.

Ajouter dans le lait d'amandes et amener à ébullition.

Répartir dans des ramequins et placer au réfrigérateur.

Servir bien frais.

JEUDI 02 MARS

Pissaladière

La pâte va servir pour pissaladière et pizza

3kg de farine
80g de sel
80g de sucre
1 litre 100 eau tiède
180g levure
600g huile d'olive

Réaliser la veille, laisser lever, recouvrir d'un papier film, elle double de volume, la travailler pour qu'elle retombe et recouvrir de papier film et garder au réfrigérateur pour le lendemain.

Pour la pissaladière:

2dl 1/2 d'huile d'olive
5kg oignons émincés (voir machine Robot coupe)
80g ail haché
10g herbes de Provence
20g coriandre poudre
1 cuillère à café de Tabasco
40g sel
+
500g d'olive niçoise

Pour la pizza:

Tomate concassée
2dl1/2 huile d'olive
2kg500 oignons
1 boîte de 5/1 tomate concassée
2kg500 cubes tomate Pomona
250g tomate concentrée
50g sel
20g herbes de Provence
100g sucre
1 cuillère à café de Tabasco
10g origan
100g maïzena

Panisses

1 litre d'eau
0 kg 300 farine de pois chiche
0 kg 020 de sel
0 l 100 huile d'olive
Huile d'olive pour la cuisson
Poivre du moulin

Portez à ébullition ½ litre d'eau avec l'huile d'olive et le sel.

Dans un saladier diluez la farine de pois chiche avec ½ litre d'eau froide et bien mélanger.

Versez sur la préparation en ébullition en fouettant constamment, à ébullition la pâte doit être lisse, étalez sur une feuille de papier sulfurisé dans un plateau afin d'obtenir 1 centimètre d'épaisseur.

Laissez refroidir, détaillez de petits cercles et frire dans de l'huile d'olive, bien dorer les faces, égouttez et poudrez de poivre du moulin.

Gigot rôti mint sauce et yorkshire pudding

Pour 8 personnes

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 œufs
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 grasement 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.

Curry d'agneau

Pour 6 personnes

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.

Crème de potimarron au gingembre

Pour 6 personnes :

6 personnes

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.

Beignet de pommes

pour 4 personnes :

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

Tourte de blettes

Pour 12 personnes
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.

Bijoux de Nice

1 litre d'eau
400g de beurre
600g de farine
sel, sucre
20 œufs
250g sucre casson

VENDREDI 03 MARS

Houmous

1kg de pois chiche
300g d'oignons
300g de carottes
300g de poireaux
1/2 tête d'ail
1BG, sauge, sarriette
80g de céleri branche
Girofle, coriandre poudre
¼ de litre de citron
250g de tahin
½ litre d'huile d'olive

Feuilles de brick aux poireaux

Pour 4 personnes

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

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.

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 .

Suprême de volaille Maryland

Avec galette de maïs et bananes panées

Pour 8 personnes

Suprême de poulet 8 pièces
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 litre 300
Maïzena 12g

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:

0,3kg de farine

8g de sel

1 pincée de macis

1 boîte de 4/4 de maïs au naturel

½ d'huile d'olive

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.

Cuisse de volailles au paprika à la Hongroise

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
Cèpes 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 cèpes 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 mn 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

Gâteau de riz à l'Impératrice

Pour 6 personnes

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'agar-agar

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.

Mousse au chocolat

Pour 6 personnes :

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 est très épaisse rajouter un peu d'eau.

Monter les blancs en neige très ferme, verser le sucre et continuer 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.

SAMEDI 04 MARS

Artichaut de Jérusalem au curry

500g d'artichauts de Jérusalem
Huile d'olive 2 cuillères à soupe
300g d'oignons
300g de poireaux
200g de céleri
200g de bananes
300g de pommes
300g de mangues
Curry, cardamome, gingembre, curcuma
3 gousses d'ail
½ litre de crème de soja
Sel, 30g de miso d'orge
1 paquet de coriandre fraîche
250g amandes effilées

Eplucher et émincer de ½ cm à la mandoline les « topinambours ».

Détailler les légumes en paysanne ainsi que les fruits.

Dans une eau bouillante salée, plonger les topinambours 5 minutes égoutter et rafraichir.

Dans une cocotte en fonte émaillée chauffer l'huile et faire rissoler les oignons, les poireaux, le céleri et l'ail haché environ 6 minutes. Poudrer avec le curry, la cardamome, le gingembre et le curcuma, puis ajouter les fruits et 1 verre d'eau dans lequel on va dissoudre 30g de miso.

Compoter à petit feu 10 minutes ajouter les topinambours, saler et bien mélanger avec la crème de soja.

Couvrir d'un rond de papier et laisser mijoter 15 mn (Attention les topinambours ne doivent pas trop cuire sinon ils deviennent farineux et vite roboratif)

Servir avec feuilles de coriandre et amandes effilées torréfiées.

Oeufs farcis Chimay

12 oeufs
100g de gruyère
50g de beurre
La duxelle
400g champignons de Paris
50g d'échalotes
50g de beurre
Sauce Mornay
1 litre de lait
80g de beurre
80g de farine
4 jaunes d'oeufs
100g de gruyère râpé
Sel, hot pepper, macis

Boeuf Stroganoff

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.

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 à disparu déglacer avec le vin blanc, réduire au ¾

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.

Fondue Bourguignonne

pour 4 personnes

1poêlon + un réchaud + brochettes

400g de maigre de bœuf

1 litre huile d'arachide

Les sauces d'accompagnement:

Sauce tartare(mayonnaise aux jaunes d'oeufs 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)

Spaghetti aux zestes de citron et d'oranges

Pour 12 personnes

0,5 dl d'huile d'olive

Laurier, sauge, thym et sarriette

1kg de spaghetti

Tomates concassées :

1dl d'huile d'olive

250g d'oignons

Ail, bouquet garni, herbes de Provence, sel, tabasco, sucre et tamari

1kg de tomates

Garniture :

2 dl d'huile d'olive

300g de fenouil

400g de courge rouge

200g de céleri branche

400g de courgettes

300g de champignons de Paris

300g de crème fraîche

100g de parmesan à râper

200g de citrons

200g d'oranges

200g d'échalotes

1/4 litre de vin blanc

30g de miso d'orge

Réaliser une tomate concassée :

Faire rissoler les oignons ciselés avec l'huile d'olive, ajouter l'ail juste avant de mettre la tomate mondée,

épépinée et concassée.

Assaisonner de sel, sucre et hot pepper. Ajouter herbes de Provence et bouquet garni ainsi qu'une cuillère à soupe de tamari.

Cuire 20 mn à petit feu avec un rond de papier en remuant de temps en temps.

Détailler en julienne tous les légumes et les faire cuire à l'anglaise ou avec un corps gras et rond de papier (attention ils doivent rester al dente).

Retirer le zeste des agrumes, les émincer en julienne les faire blanchir.

Ciseler les échalotes et faites les réduire avec le vin blanc, ajouter le jus d'un citron et de deux oranges, faire réduire de moitié, incorporer la tomate concassée, le miso et les juliennes d'agrumes blanchies.

Cuire à petit feu 10 minutes.

Ajouter la crème fraîche dans la préparation à la tomate.

Cuire les spaghetti al dente, les égoutter et les lier avec la sauce.

Incorporer les juliennes de légumes en gardant un bouquet pour la présentation sur chaque portion.

Tiramisu

Pour 8 personnes :

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.

Bavarois de bananes sauce chocolat

Fromage blanc battu 500g

Citron 1 pièce

Sucre 250g

Bananes mûres 600g

Agar-agar 10g

Chocolat couverture 300g

Poudre de cacao 50g

Eau 150g

Mixer les bananes en versant le jus de citron puis le sucre.

Mélanger les bananes dans le fromage blanc.

Amener à ébullition l'agar agar dans 1 dl d'eau.

Verser l'agar agar dans le fromage blanc à température ambiante.

Garnir les moules et passer en cellule.

Pour la sauce chocolat :

Mettre au bain marie le chocolat couverture en morceaux avec la poudre de cacao et l'eau.

Démouler le bavarois et napper de sauce au chocolat

Tarte fine aux courges et crème d'amande

Pâte Sablée :

0 kg 150 de farine

0 kg 075 de beurre

0 kg 035 de poudre d'amandes

0 kg 070 de sucre semoule

1 petite pincée de sel

1 œuf

Réaliser la pâte sablée.

Foncer des moules (pâte assez fine)

La Crème :

Cuisson des courges au four à la vapeur ou à l'anglaise, éliminer la peau et les graines. Passer la pulpe au moulin à légumes.

Pour 0 kg 300 de pulpe. Ajouter une crème d'amande composée de

0 kg 100 de beurre

0 kg 100 de sucre

0 kg 100 d'amandes en poudre

1 œuf

Bien mélanger (ces proportions de crème garnissent 12 tartelettes)

Garnir de cette crème les fonds de tarte et recouvrir le dessus d'une couche de pâte aussi fine qu'une feuille de papier à cigarettes.

Réserver 1 heure en chambre froide. Passer au pinceau de la dorure. Poudrer d'amandes effilées. Puis cuire au four 40 mn à 170°.

DIMANCHE 05 MARS

Blinis et betteraves à la crème

Pâte à blinis :

100g de farine de sarrasin
100g de farine de maïs
15g de levure de boulanger fraîche
1/4 de litre de lait
3 jaunes
3 blancs
Sel, 1 pincée de macis
1/2 cuil. à café de paprika
2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Betterave à la crème :

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
100g d'oignons
2 gousses d'ail
400g de betterave
1 cuil. à café de tamari
300g de crème fraîche
Sel, 1 pincée de macis

-

Les blinis :

Dans un saladier, réunir les farines, faire une fontaine et y déposer les jaunes d'œufs, la levure diluée dans le lait tiède, le sel, le macis et le paprika.

Mélanger au fouet petit à petit afin d'obtenir une pâte lisse.

Couvrir le saladier d'un papier film et laisser lever la pâte dans une température d'environ 30° pendant 40 minutes.

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

Cuire les blinis dans une grande poêle avec quelques gouttes d'huile d'olive, quand les deux faces sont bien dorées, les poser sur le plan de travail et découper avec un emporte-pièce de 4cm de diamètre des petits blinis.

Betteraves à la crème

Eplucher, laver et ciseler finement les oignons.

Hacher l'ail.

Eplucher les betteraves et les détailler en macédoine.

Dans une eau bouillante salée, plonger les macédoines pendant 3 minutes à vive ébullition puis les égoutter sans les rafraîchir.

Dans une cocotte chauffer l'huile d'olive et faire rissoler à feu moyen les oignons avec l'ail pendant 3 à 4 minutes.

Il ne doit pas y avoir de coloration.

Ajouter la macédoine de betterave, la crème fraîche et le tamari, assaisonner de sel et macis.

Amener à ébullition puis mijoter à feu doux 25 à 30 minutes.

Servir les blinis tièdes avec les betteraves à la crème brûlante.

Quiche d'endives

Pâte brisée :

250g de farine
125g de beurre
1 pincée de sel
1 œuf

Garniture :

350g d'endives
200g de poireaux
1/2 dl d'huile d'olive

Appareil :

1/4 de litre de crème fraîche
2 œufs
30g de fromage râpé
1 cuillère à café de tamari

30g de fromage râpé
1 cuillère à café de tamari
Sel

Muscade

Hot pepper

La salade :

1 pièce d'endive
1 pièce de pomme fruit
50g de cœur de céleris
1dl de crème fraîche
1 cuillère à café de tamari
le jus d'1/2 citron
Sel, hot pepper

Confectionner la pâte brisée.

Emincer les blancs de poireaux en paysanne puis couper en deux dans le sens de la longueur les endives avant de les émincer.

Faire suer les poireaux dans une cocotte avec la moitié d'huile d'olive 5 à 6 minutes et faire sauter à la poêle avec le reste d'huile d'olive les endives sans coloration.

Réunir poireaux et endives dans un saladier et ajouter le mélange œufs, crème fraîche avec le fromage râpé et l'assaisonnement.

Foncer les moules de pâte brisée, les garnir de l'appareil poireau/endive et mettre au four 30 minutes à 180°.

Présenter sur une assiette avec une petite salade d'endives, pommes fruits et céleri branche détaillés en julienne, le tout avec de la crème fraîche, assaisonner de sel, de hot pepper et du tamari avec le jus de citron.

Epaule de porc en cassoulet

pour 6 personnes

1 épaule de porc 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.

Écrasé d'avocats aux olives

8 tranches de pain d'1/2 complet de 1/2 cm d'épaisseur
2 gousses d'ail
1/2 dl d'huile d'olive
4 avocats bien mûrs
1 jus de citron
Sel
80g d'olives noires de Nyons dénoyautées
1 pincée de coriandre
4 gouttes de hot pepper
1 pincée de zeste de citron poudre
1 pincée de gingembre
1 cuillère à soupe de tamari
5 cuillères à soupe d'huile d'olive

Ranger côte à côte les tranches de pain sur une plaque à pâtisserie, badigeonner d'huile d'olive avec un pinceau toute la surface des tranches de pain.
Toaster au four à 180° environ 8 minutes.
Sortir du four et frotter d'ail toutes les surfaces de pain.

Dans un saladier écraser avec une fourchette les avocats épluchés puis mélanger au fouet les avocats avec le jus de citron, le sel, le hot pepper, le tamari, la coriandre, le gingembre, le zeste de citron, bien mélanger et incorporer petit à petit l'huile d'olive (l'avocat doit avoir encore quelques petits morceaux).
Terminer en mélangeant avec une cuillère les olives noires concassées.
Recouvrir chaque toast de 2 cuillères à soupe de la préparation.
Juste au moment de servir, passer les toasts 5 minutes au four à 180°.
Accompagner ces toasts d'une salade chicorée frisée à l'ail ou d'une salade de mâche.

Pain de champignons au millet

pour 4 personnes

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

Champignons :

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

Liaison :

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

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.

Gâteau à la banane

4 bananes bien mûres
1dl d'huile
125g de sucre
1 pincée de sel
3 oeufs
150g de farine
1 cuillère à café de levure chimique
Beurre et farine pour le moule

Mixer ensemble bananes, huile, sucre, sel pour bien émulsionner .
Ajouter les oeufs un par un tout en mixant.
Incorporer délicatement la farine et la levure tamisé avec une spatule en bois.
Garnir les moules beurrés et farinés et cuire 45 mn à 150°

Clafoutis aux pains d'épices

1/2 paquet de pain d'épices
4 œufs
3 dl de lait
2 dl de crème fraîche
70g de sucre
Epices pour pains d'épices
Sauce caramel
125g de sucre
2dl de crème fraîche
500gde petites poires
0kg 250 de sucre

Préparer un sirop avec les 250g de sucre, la vanille, 1 zeste d'orange et 1 zeste de citron

Amener à ébullition.

Eplucher les poires et les plonger dans le sirop, couvrir d'un rond de papier et cuire 15 mn (suivant la maturité des poires.) à petit feu.

Détailler le pain d'épices en tranches et tailler les en brunoise.

Beurrer des ramequins, les garnir au $\frac{3}{4}$ de brunoise de pain d'épices.

Amener à ébullition le lait et la crème fraîche.

Travailler au fouet les œufs et les épices avec le sucre, verser petit à petit le mélange lait+crème.

Garnir les ramequins et les cuire à 100° pendant 35 minutes. Au sortir du four placer les ramequins au réfrigérateur.

Cuire les 125g de sucre à consistance de miel puis décuire le caramel avec la crème fraîche.

Démouler les clafoutis, poser une poire pochée dessus bien égoutter et napper de sauce caramel.

Panacotta

1 litre de crème fraîche

300g de sucre

Vanille

Agar-agar 8g

Réunir tous les ingrédients dans une casserole, amener à ébullition en mélangeant avec un fouet.

Répartir dans des moules et laisser prendre au réfrigérateur.