



Ar Pred Lipous

**INGRÉDIENTS POUR 12 PERS. :
DANVEZ EVIT 12 DEN**

- 1 Chou-fleur
1 penn Kaol-Fleur
- 0.006 kg de curry vert
0.006 K. Kari glas
- 0.002 kg de sel fin
0.002 K. Hoken fin
- 0.002 kg d'ail
0.002 K. Kignen
- 0.002 litre d'huile olive bio
0.002 L. Eoul olivez bio

Fiche technique entrée
Digor-pred : fichenn deknikel
**CHOU-FLEUR BRÛLÉ,
YAOURT VÉGÉTAL AU CURRY VERT
KAOL-FLEUR SUILHET, YAOURT
STRUDEL GANT KARI GLAS**

Étape 1 / *Da gentañ* :

- Préchauffer le four vapeur à 90°.
Raktommañ ar forn war 90 °.
- Bien laver le chou-fleur en enlevant les feuilles abîmées.
Gwalc'hiñ pizh pep penn kaol-fleur en ur skarzhañ an delioù labezet
- Saler puis enfourner jusqu'à cuisson complète du chou-fleur.
Sallañ hag iforniañ ar c'haol-fleur da beurboazhañ
- Bien refroidir.
Lakaat da yenañ penn-da-benn
- À l'aide d'un chalumeau, brûler légèrement le chou-fleur.
Gant ur flammer, suilhañ un tammig ar penn kaol-fleur
- Détailler ce dernier en 12 quartiers.
Rannañ hemañ e 12 tamm.
- Débarrasser le yaourt dans un cul de poule
Lakaat ar yaourt 'barzh ur pod « cul-de-poule »
- Ajouter l'ail dégermé râpé à la microplane, le curry vert et le sel fin.
Lakaat ouzhpenn kignen divagudet ha rasklet munut, kari glas ha hoken fin

Étape 2 / *D'an eil* :

Dressage / *An dresañ*

- Tiédir le quartier de chou.
Lakaat ar garterenn gaol da glouaraat
- À l'aide d'un emporte-pièce de diamètre 90 étaler une fine couche de yaourt (45 g).
Ledañ ur gwiskad fin a yaourt (45 g) gant un didammer (t.90)
- Retirez l'emporte-pièce.
Tennit an didammer
- Ajouter quelques herbes du jardin (Fenouillette, plante à curry, mouron des oiseaux ou autres...)
Lakaat ouzhpenn un guchennig louzoù-kegin (fanouilh, kari, gleiz gwenn pe re all...)
- Disposer le chou-fleur lustré à l'huile d'olive à cheval sur le cercle.
Staliañ ar c'haol-fleur lufret gant eoul olivez a-c'haoliad war ar c'hlec'h

Avec l'aimable participation d'Hervé Lossec pour la traduction.
« Les ingrédients, les assaisonnements ainsi que les modes de cuisson
peuvent être modifiés en fonction de vos contraintes »



Ar Pred Lipous

Yaourt au lait d'amande

2 Portions

Yaourt dre laezh alamandez
evit 2 zen

- 0.020 Kg de purée d'amandes
0.020 k. Yod alamandez
- 0.060 L d'eau
0.060 L. Dour kog
- 0.400 unité Capsule probiotique
0.400 U. Kapsulenn probiotek

Fiche technique entrée
Digor-pred : fichenn deknikel

Sous-recette / Eil-rekipe

YAOURT AU LAIT D'AMANDE

YAOURT DRE LAEZH ALAMANDEZ

Étape 1 / *Da gentañ*:

- Mixer la gelée d'agar-agar coupée en dés avec la purée d'amandes, 200 ml d'eau et la poudre de probiotiques (ou 100 g yaourt fermenté) pendant 1 à 2 min jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse. Les yaourts existent dans le commerce.

Kemmeskañ ar gaotigell agar-agar troc'het e diñsoù gant ar yod alamandez, 200ml a zour ha poultr probiotek (pe 100 lur a yaourt goet) 'pad 1 vunutenn pe 2, betek kaout un aozadenn flour-kenañ. Kavet e vez seurt yaourt da werzhañ e stalioù boued.

Étape 2 / *D'an eil* :

- Verser l'appareil dans un bocal en verre (ou des pots de yaourt) et laisser fermenter soit en yaourtière (10 h), soit dans un endroit chaud (four à 35°C ou un cuit-vapeur chauffé puis éteint) pendant 6 à 8 h.

Skuilhañ an aozadenn 'barzh ur pod gwer (pe podoù yaourt) ha lakaat e go 'barzh ur yaourterez (10 eurvezh) pe en ul lec'h tomm (forn war 35 derez pe poazhañ er vurezh, tommet ha lazhet goude) etre 6 hag 8 eurvezh-pad.

Étape 3 / *D'an trede* :

- La préparation se conservera ensuite au réfrigérateur une dizaine de jours. La fermentation continuera lentement.

Mirout an aozadenn 'barzh ar yenerez goude, 'pad un 10 devezh bennak. Dont a raio e go a nebeudoù.

- Bien mélanger le yaourt avant de le déguster.

kemmeskañ pizh ar yaourt arak tañva anezhañ.

Avec l'aimable participation d'Hervé Lossec pour la traduction.

« Les ingrédients, les assaisonnements ainsi que les modes de cuisson peuvent être modifiés en fonction de vos contraintes »



Ar Pred Lipous

**INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :
DANVEZ EVIT 4 DEN.**

- 0.400 kg Poulet suprême
0.400 K. Spilhenn yar
- 0.500 Kg Céleri-rave
0.500 K. Ach-rabez
- 0.100 kg Oignons roses
0.100 K. Ognon roz
- 0.010 L Vin blanc
0.010 L. Gwin gwenn
- 5.000 g Vinaigre de cidre
5.000 G. Gwinêgr sistr
- 0.100 kg Crème fraîche épaisse
0.100 K. Dienn fresk tev
- 1.000 g Sel fin
1.000 G. Holen fin
- 0.010 L Huile d'olive cuisson
0.010 L. Eoul olivez da boazhañ
- 0.500 litre fond blanc
0.500 L. Sol gwenn

Allergènes : Lait
Alergenioù: Laezh

Fiche technique plat
Pennveuz : fichenn deknikel

**SUPRÊME DE VOLAILLE
RISOTTO DE CÉLERI**

SPI LHENN YAR, RIZOTO GANT ACH

Étape 1 / *Da gentañ*:

- Sortir les suprêmes de volaille du réfrigérateur, les saler et les réserver à température ambiante.

Tennañ ar spilhennoù yer diouzh ar yenerez, sallañ ha mirout anezho diouzh temperadur ar sal.

- Laver les légumes et les éplucher. Tailler en brunoise (petits dés) oignons et céleri, puis réserver séparément.

Gwalc'hiñ ha kignañ al legumaj. Ober brunez ognon hag ach (diñsoù bihan). Mirout anezho dispartiet.

- Dans la casserole faire suer l'oignon avec un filet d'huile d'olive. Ajouter le céleri puis déglacer avec le vin blanc. Quand celui-ci est réduit, mouiller avec le bouillon en quatre fois tout en mélangeant à l'aide d'une cuillère en remuant sans cesse. Vérifier la cuisson du céleri. Il ne faut pas que le mélange soit trop liquide (en remuant doucement vous devez voir le fond de la russe se refermer doucement).

Reiñ un dizour d'an ognon gant ur spilhenn eoul olivez. Ouzhpennañ an ach ha dilindriñ gant ar gwin gwenn. Pa vo aet e koazh, glepañ anezhañ 4 gwech dre renk gant ar bouilhoñs en ur veskañ hep ehan gant ul loa. Teuler evezh ouzh poazhadur an ach. Arabat e vefe re danav ar meskad (pa vez mesket goustad e tlefer gwelet foñs ar gastolodenn « russe » oc'h em serriñ goustadig).

- Finir à l'aide de la crème végétale ou la crème fraîche et le jus puis le zeste de citron, rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

Echuiñ dre sikour dienn strudel pe dienn fresk hag ar sun, ar pel sitron goude, adsasunañ diouzh ret. Mirout en ul lec'h tomm.

- Dans une poêle huilée, cuire les deux suprêmes de volaille en commençant par la peau. 4 min de chaque côté.

'Barzh ur balarenn eoulet, poazhañ an div spilhenn yar, ar c'hroc'henn da gentañ. 4 vunutenn evit pep tu.

- Dans les assiettes creuses disposer du risotto et un demi filet coupé dans la longueur. Parsemer de feuilles fraîches de céleri.

Lakaat ar rizoto 'barzh an asiedoù don gant hag un hanter spilhenn troc'het a-hirded. Marellañ gant delioù ach fresk.

- Déguster aussitôt.

Tañva kerkent.

Avec l'aimable participation d'Hervé Lossec pour la traduction.
« Les ingrédients, les assaisonnements ainsi que les modes de cuisson peuvent être modifiés en fonction de vos contraintes »



Ar Pred Lipous

FOND BLANC / SOL GWENN

- Clou de girofle
Tachoù jenofl
- Poivre malabar blanc
Pebr malabar gwenn
- 0.004 kg Poireaux
0.004 K. Pour
- 0.020 kg Carotte sable
0.020 K. Karotez traezh
- 0.012 kg Céleri-branche
0.012 K. Ach-gar
- 0.010 kg Oignons roses
0.010 K. Ognon roz
- 0.625 L Eau
0.625 L. Dour kog

Fiche technique plat Pennveuz : fichenn deknikel Sous-recette / Eil-rekipe **FOND BLANC** **SOL GWENN**

Étape 1 / *Da gentañ*:

- Mettre les carcasses de volailles dans un rondo avec l'eau.
Porter à ébullition.

Préparer la garniture aromatique (éplucher, tailler...).

Écumer les impuretés.

Ajouter la garniture aromatique.

Laisser à frémissement 1 h.

Passer, refroidir et réserver

*Lakaat ar sklozennoù yer 'barzh ur gastolodenn « rondo »
gant dour.*

*Kas da virviñ. Aozañ ar gwarnisadur frondus (kignañ,
troc'hañ...)*

Dieoniñ al loustoni. Ouzhpennañ ar gwarnisadur frondus.

Lezel 'pad 1 eurvezh en dour o virvilhañ.

Silañ, lakaat da yenaat ha mirout.

Avec l'aimable participation d'Hervé Lossec pour la traduction.

« Les ingrédients, les assaisonnements ainsi que les modes de cuisson
peuvent être modifiés en fonction de vos contraintes »



Ar Pred Lipous

**INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :
DANVEZ EVIT 4 DEN.**

- 0.500 kg Céleri-rave
0.500 K. Ach-rabez
- 0.100 kg Oignons roses
0.100 K. Ognon roz
- 0.010 L Vin blanc
0.010 L. Gwin gwenn
- 5.000 g Vinaigre de cidre
5.000 G. Gwinêgr sistr
- 1.000 g Sel fin
1.000 G. Holen fin
- 0.010 L Huile d'olive cuisson
0.010 L. Eoul olivez da boazhañ
- 0.100 L Crème d'amandes
0.100 L. Dienn alamandez
- 0.500 L de bouillon de légumes
0.500 L. Bouilhoñs legumaj

Fiche technique Option végétarienne Fichenn deknikel evit an debrerien-glasvez

RISOTTO DE CÉLERI RIZOTO GANT ACH

Étape 1 / *Da gentañ*:

- Laver les légumes et les éplucher.
Gwalc'hiñ al legumaj ha kignañ anezho.
- Tailler en brunoise (petits dés) oignons et céleri, puis réserver séparément.
Troc'hañ e brunez (diñsoù bihan) onion hag ach. Mirout anezho dispartiet.
- Dans la casserole faire suer l'oignon avec un filet d'huile d'olive. Ajouter le céleri puis déglacer avec le vin blanc. Quand celui-ci est réduit, mouiller avec le bouillon en quatre fois tout en mélangeant à l'aide d'une cuillère en remuant sans cesse. Vérifier la cuisson du céleri. Il ne faut pas que le mélange soit trop liquide (en remuant doucement vous devez voir le fond de la russe se refermer doucement).
'Barzh ar gastolodenn, reiñ un dizour d'an ognon gant ur spilhenn eoul olivez. Ouzhpennañ an ach ha dilindriñ gant ar gwin gwenn. Pa vo aet e koazh, glepañ anezhañ 4 gwech dre renk gant ar bouilhoñs en ur veskañ hep ehan gant ul loa. Teurel evezh ouzh poazhadur an ach. Arabat e vefe re danav ar meskad (pa vez mesket goustad e tlefer gwelet foñs ar gastolodenn « russe » oc'h en em serriñ goustadig).
- Finir à l'aide de la crème végétale ou la crème fraîche et le jus puis le zeste de citron, rectifier l'assaisonnement.
Echuiñ gant sikour dienn strudel pe dienn fresk hag ar sun, ur pel sitron goude, adsasanañ diouzh ret.
- Réserver au chaud.
Mirout en ul lec'h tomm.
- Dans les assiettes creuses disposer du risotto. Parsemer de feuilles fraîches de céleri.
Lakaat ar rizoto 'barzh an asiedoù don. Marellañ gant delioù ach fresk.
- Déguster aussitôt.
Tañva kerkent.

Avec l'aimable participation d'Hervé Lossec pour la traduction.

« Les ingrédients, les assaisonnements ainsi que les modes de cuisson peuvent être modifiés en fonction de vos contraintes »



Ar Pred Lipous

INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :
DANVEZ EVIT 4 DEN.

- 0.500 L Eau
0.500 L. *Dour kog*

Fiche technique Option végétarienne
Fichenn deknikel evit an debrerien-glasvez

Sous-recette / Eil-rekipe

BOUILLON DE LÉGUMES **BOUILHOÑS LEGUMAJ**

Étape 1 / *Da gentañ*:

- Mettre l'ensemble des parures de légumes à bouillir.
Lakaat an holl baradur legumaj da virviñ.
- Laisser réduire.
Lezel da goazhañ.

Avec l'aimable participation d'Hervé Lossec pour la traduction.
« Les ingrédients, les assaisonnements ainsi que les modes de cuisson
peuvent être modifiés en fonction de vos contraintes »



Ar Pred Lipous

**INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :
DANVEZ EVIT 4 DEN.**

- 0.400 L Lait de soja
0.400 L. Laezh soja
- 0.050 kg Sucre de canne
Rapadura
0.050 K. Sukr korz Rapadura
- 0.035 kg Fleur de maïs
0.035 K. Bleuñv maiz
- 0.050 L Huile de pépin de raisin
0.050 L. Eoul splus rezin
- 0.015 kg Farine blanche T55
0.015 K. Bleud gwenn T55
- 2.000 g Sel fin
2.000 G. Holen fin
- 0.480 kg Poire williams
0.480 K. Per williams

Allergènes : Soja
Alergenioù: Soja

Fiche technique dessert Dibenn-pred : fichenn deknikel **CLAFOUTIS VÉGÉTAL AUX POIRES** **KLAFOUTI SRUDEL DRE BER**

Étape 1 / *Da gentañ*:

- Compter 1 poire par personne (120 g environ).
Ur berenn dre zen (120 lur, dre vras).
- Allumer le four à 180 degrés.
Enaouiñ ar forn war 180 derez.
- Eplucher les poires et tailler 2 pièces en cubes de 1 cm de côté.
Kignañ ar per hag ober 2 bezh ganto e stumm diñsoù (1sm a gostez)
- Faire tiédir le lait et le safran dans une casserole.
Klaourañ al laezh hag ar safron 'barzh ur gastolodenn.
- Dans le cul-de-poule, mélanger le sucre et la fécule. Verser dessus la moitié du lait et reporter l'ensemble à ébullition tout en fouettant continuellement afin d'obtenir une texture de béchamel.
Kemmeskañ ar sukr gant ar bleud 'barzh ur pod « cul-de-poule ». Skuilhañ war ar podad an hanter eus al laezh ha birviñ en-dro ar meskad en ur foetañ disehan a-benn kaout ur seurt bechamel gantañ.
- Débarrasser dans le cul de poule la crème. Ajouter l'huile de pépin. Ensuite la farine et la pincée de sel. Finir avec les poires.
Tennañ an dienn diouzh ar « cul-de-poule ». Ouzhpennañ eoul splus rezin ha goude ar bleud hag ur meudad holen. Echuiñ gant ar per.
- Verser l'ensemble dans le plat et cuire 45min à 180 degrés.
Skuilhañ an hollad 'barzh ar plad da boazhañ war 180 derez 'pad 3 c'hardeur.
- Avec les deux poires restantes, réaliser une brunoise avec une poire et faire une compote avec l'autre.
Gant an 2 ber a chom, aozañ ur brunez gant an eil ha yod per gant eben.
- Sortir du four, laisser tiédir et déguster avec un peu de compote de poires et la brunoise de poire.
Diformiañ, lezel da glaouraat ha tañva gant un tammig yod per ha brunez per.

Avec l'aimable participation d'Hervé Lossec pour la traduction.
« Les ingrédients, les assaisonnements ainsi que les modes de cuisson peuvent être modifiés en fonction de vos contraintes »