



#### INGREDIENTS POUR 10 PERS. :

- 0,3 kg de lentillons bio de Champagne
- 0,03 l de vinaigre
- 0,06 l d'huile de colza
- 0,015 kg de moutarde
- 0,025 kg d'oignon rouge
- 0,004 kg de persil
- 0,002 kg d'ail
- 0,15 kg de lardons allumettes fumés
- 0,05 kg de cornichon

## Fiche technique entrée

### LENTILLONS BIO DE CHAMPAGNE À LA PAYSANNE

- Cuire les lentillons de champagne à l'anglaise (dans l'eau bouillante) et saler en fin de cuisson. Refroidir rapidement les lentillons après cuisson.
- Faire revenir les lardons, égoutter et refroidir.
- Ciseler les oignons et l'ail.
- Hacher le persil et émincer finement les cornichons.
- Préparer la vinaigrette en mélangeant la moutarde avec le vinaigre puis l'huile.
- Mélanger l'ensemble des ingrédients avec la vinaigrette.

#### Le saviez-vous ?

Il apparaît que la nature du sol champenois donne au **lentillon de la Champagne** une saveur douce et sucrée fort appréciée des gastronomes.

On aime les lentillons pour leur facilité de préparation et leur peau fine et fondante. On l'appelle aussi « lentille rouge ». Les lentillons sont riches en protéines. Ils sont également fortement pourvus en fibres et en nutriments (fer, phosphore, manganèse, cuivre et folate).

**Le cornichon** est une plante herbacée annuelle de la famille des Cucurbitacées, cultivée pour ses fruits, récoltée avant maturité et consommée principalement comme condiment.



#### INGREDIENTS POUR 10 PERS. :

- 1 kg de poêlée de truite (environ 2 kg de truites entières)
- 0,06 litres de vinaigre de Reims Clovis
- 0,06 Litres de vin blanc
- 0,02 kg d'échalote
- 0,005 kg de persil
- 0,01 kg de fumet de poisson
- 0,04 kg de crème fraîche 30 %
- 0,035 kg de farine
- 0,04 kg de margarine
- 0,1 kg de pleurotes

## Fiche technique plat

### TRUITE SAUCE CRÉMEUSE AU VINAIGRE DE REIMS ET PLEUROTÉS

(Il est possible de faire le plat avec un autre poisson et une autre découpe : sandre, brochet ...)

- Préparer les truites en morceaux émincés.
- Préparer les pleurotes (épucher, laver et émincer les pleurotes).
- Préparer le persil (hacher) et les échalotes (ciseler).
- Plaquer la truite et assaisonner avec le sel et le poivre.
- Préchauffer le four à 260°.
- Enfourner pendant 10 minutes environs.
- Décanter et récupérer le jus de cuisson.
  
- Confectionner la sauce. Faire revenir les pleurotes et réserver. Faire suer les échalotes. Déglacer au vinaigre de Reims et vin blanc. Laisser réduire.
- Mouiller avec le jus de cuisson et le fumet de poisson. Confectionner le roux avec la farine et la margarine puis lier la sauce avec ce dernier. Ajouter la crème, le persil et les pleurotes. Ajuster l'assaisonnement.
- Dresser la truite et napper de sauce.

#### Le saviez-vous ?

Aujourd'hui, **le pleurote** est le 3<sup>e</sup> champignon de culture le plus produit dans le monde. Il se place après les champignons de Paris ou champignons de couche et les shiitakes. Sa culture est très facile, tellement facile que vous pouvez même le faire chez vous, avec des kits pour faire pousser des champignons sur du marc de café par exemple, ou encore sur de la paille recyclée. Le pleurote représente donc aujourd'hui environ 25 % de la production mondiale de champignons.

**La truite, le sandre et le brochet** font partis des poissons de notre région très appréciés des gourmets pour leurs qualités gustatives.



#### INGREDIENTS POUR 10 PERS. :

- 1,2 kg de carottes
- 1 kg de pommes de terre
- 1 l de bouillon de légumes
- 0,02 kg de beurre
- 0,2 l de lait
- 1 pincée de curcuma

## Fiche technique plat **MOUSSELINE DE CAROTTES AU CURCUMA**

- Commencer par éplucher les carottes et la pomme de terre.
- Laver soigneusement les légumes.
- Couper la pomme de terre et les carottes en morceaux.
- Remplir une grande casserole de bouillon de légumes et porter à ébullition.
- Mettre les morceaux de pommes de terre et de carottes dans le bouillon à ébullition.
- Laisser cuire 20 min à feu couvert.
- Une fois cuit, il faut bien égoutter dans un égouttoir.
- Passer ensuite au mixeur avec le beurre, le lait et le curcuma pour avoir une bonne consistance. (Il est possible de faire un ajout de crème fraîche dans la préparation).

#### **Le saviez-vous ?**

**La Carotte** est une plante bisannuelle de la famille des apiacées, largement cultivée pour sa racine pivotante charnue, comestible, de couleur généralement orangée, consommée comme légume. La carotte représente après la pomme de terre le principal légume-racine cultivé dans le monde.

C'est une racine riche en carotène. La carotte est un tubercule d'hypocotyle, c'est-à-dire formé pour partie par l'hypocotyle et pour l'autre partie par la région supérieure de la racine, qui se sont tubérisés.



#### INGREDIENTS :

- Fromage de chèvres
- Fromage de Langres
- Tomme des Ardennes

## Fiche technique Fromages **FROMAGES**

**Fromage de chèvres en buchette** : C'est le fromage de chèvre le plus consommé : en en-cas sur une tranche de pain frais, dans des salades vertes, ou encore bien affiné et grillé des deux côtés à la poêle dans un peu d'huile d'olive.

**Fromage de Langres** : Apparenté à l'Epoisses et au Munster, et produit surtout en petite laiterie, le fromage Langres est la spécialité de la Champagne humide. Son nom vient du plateau de Langres.

**Tomme des Ardennes** : C'est un fromage en meule au lait de vache, enduits de sel de Guérande et affiné pendant 3 mois et retourné manuellement trois fois par semaine.



#### INGREDIENTS POUR 10 PERS. :

- 6 pommes
  - 10 tranches de pain d'épices
- Fossier
- 160 g de sucre
  - 100 g de beurre

## Fiche technique dessert **POMMES CARAMÉLISÉS ET PAIN D'ÉPICES**

- Éplucher les pommes, les couper en quartiers.
- Faire fondre doucement 50 g de beurre.
- Ajouter les quartiers de pommes, saupoudrer de 80 g de sucre et la cannelle. Laisser sur le feu jusqu'à ce que les pommes obtiennent une couleur caramélisée.
- Recommencer l'opération avec le pain d'épice.
- Disposer les quartiers de pommes sur les tranches de pain d'épices ou disposer des brisures de pain d'épices sur les pommes façon crumble.

### **Le saviez-vous ?**

Le pain d'épice de Reims a pour particularité d'être préparé à base de farine de seigle