



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

- 2 rougets de 0.300 kg
- Pâte à sablé au parmesan :
  - 150 g de parmesan râpé
  - 150 g de farine
  - 150 g de beurre pommadé
  - 50 g de sucre en poudre
  - 3 jaunes d'œuf
  - Sel, Piment d'Espelette
  - Sumac en poudre
  - 6 radis roses
  - 1 betterave jaune
  - 1 betterave chioggia
  - 1 betterave rouge (il est aussi possible de n'utiliser qu'une seule variété de betterave)
- Pistou :
  - 1 botte de basilic
  - 5 gousses d'ail
  - 20 g de pignons de pins torréfiés
  - 50 g de parmesan
  - 0.350 g d'huile d'olive
- Houmous :
  - 200 g de pois chiches
  - 1 c. à café de tahini (pâte de sésame)
  - 1 oignon
  - 1 carotte
  - 1 feuille de laurier
  - 1 gousse d'ail
  - 1/2 citron confit
  - 1 c. à café de ras-al-hanout
  - 1 c. à café de cumin en poudre
  - 2 pincées de paprika
  - Le jus d'un demi citron
  - Sel
  - Poivre du moulin

## Fiche technique entrée

### SABLÉ AU PARMESAN, ROUGETS AU PISTOU

#### Déroulé :

- Pour le sablé ; mélangez sucre farine parmesan (le tout passé au tamis) sel et piment ajouter le beurre et les œufs.
- Détailler la pâte en cercles de 15cm de diamètre (emporte pièces) entre 2 plaques avec papier cuisson.
- Cuire 10/12 minutes à 180°.
- Pour le houmous ; La veille, faire tremper les pois chiches dans un saladier d'eau. Égoutter les pois chiches et les réserver dans une casserole.
- Ajouter la carotte, l'oignon et le 1/2 citron confit préalablement épluchés et coupés en morceaux.
- Déposer une feuille de laurier, puis mouiller à hauteur avec de l'eau. Cuire 1 h 30 à frémissement.
- Assaisonner de sel au bout d'une heure.
- Égoutter les pois chiches à l'aide d'une écumoire (garder le jus de cuisson) et les mettre dans le bol d'un mixeur.
- Ajouter l'ail pelé, dégermé et coupé en morceaux puis 1 à 2 louches de jus de cuisson des pois chiches.
- Mixer jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporer la pâte de sésame, le jus de citron puis ajouter toutes les épices.
- Mixer de nouveau pendant 5 min. Assaisonner de sel et de poivre si besoin.
- Réserver le houmous dans un saladier puis réserver au frais.

#### Dressage :

- Recouvrir le sablé de houmous et dresser les lamelles de rougets sans la peau qui sont préalablement marinées au citron vert huile d'olive et sel ; sumac.
- Arroser de pistou, dresser avec copeaux de betteraves (chioggia, jaune et rouges ou bien une seule variété) radis roses, sommités de basilic, et zestes de citron (microplane).

En partenariat avec :





### INGRÉDIENTS POUR 1 PERS. :

- 120 g de blanc de volaille
- 8 g de tapenade
- Cumin
- Sel
- Poivre blanc

### Taboulé :

- 25 g de semoule
- 8 feuilles d'ementhe, 8 coriandre, 8 basilic, 8 persil plat
- 5 g de raisins secs
- 1 piquillos
- ¼ poivron jaune sans la peau
- ¼ de gingembre frais rapé
- ½ nectarine taillée en brunoise
- Jus de citron
- ¼ de citron vert en zest
- Huile d'olive
- Sel
- Harissa
- Cumin

## Fiche technique plat

# BLANC DE VOLAILLE À LA TAPENADE ET CUMIN

### Déroulé :

- Assaisonner les blancs de volaille de sel, poivre et cumin.
- Ajouter au milieu un petit boudin de tapenade, rouler en serrant légèrement. Pocher pendant 5 min. dans un bouillon aromatisé au soja puis colorer au beurre et terminer la cuisson de 3 à 4 min.
- Confectionner le taboulé.

En partenariat avec :





## INGRÉDIENTS POUR 4-6 PERS. :

### Appareil à la figue :

- 300 g de parures de figues
- 4 citrons verts en zestes
- 12 œufs
- 250 g de beurre
- 350 g de sucre cassonade
- 150 g de figues fraîches
- ½ botte de menthe
- 100 g de pignons de pins
- 75 g de coco râpée

### Crumble :

- 200 g de sucre
- 200 g de farine
- 200 g de poudre d'amande
- 200 g de beurre

### Gelée au safran (le safran peut être remplacé par du Spigol) :

- 0.5 L d'eau
- 6 feuilles de gélatines
- 100 g de sucre roux
- 1 g de safran
- 1 g de spigol

## Fiche technique dessert **CRUMBLE À LA FIGUE**

### Appareil à la figue :

- Mélanger œufs avec le sucre, les zestes
- Cuire au bain marie pendant 2 h.
- Mixer la préparation, ajouter le beurre.
- Faire refroidir pendant 6 h.

### Pour le crumble :

- Tamiser le sucre, la farine et la poudre d'amande dans un cul de poule.
- Ramollir le beurre façon pommade, mélanger le beurre à la préparation et tamiser à la spatule.
- Etaler sur une plaque et cuire pendant 8 minutes en mélangeant toutes les 2 minutes.

### Confectionner une gelée au safran (ou spigol) :

- Mélanger l'appareil à la figue avec une brunoise de figue fraîche, ajouter menthe ciselée, noix de coco râpée et pignons de pins torréfiés.
- Verser dans un verre ou une verrine un petit peu de gelée au safran (ou spigol), ajouter l'appareil à la figue assaisonné et recouvrir de crumble.
- Surmonter d'une glace à la vanille.

En partenariat avec :

