



INGREDIENTS POUR 4 PERS. :

Salade de mâche

- 250 g de mâche
- 1 betterave cuite
- 100 g d'emmental
- 50 g de magret fumé
(facultatif)
- Des cerneaux de noix
- Huile
- Vinaigre
- Herbes (au choix)
- Sel

Vinaigrette

- 1 c. à s. d'huile de noix
- 2 c. à s. d'huile de
pépins de raisin
- 1 c. à s. de bon vinaigre de vin

Fiche technique entrée 1

SALADE DE MÂCHE « AUTOMNALE »

- Nettoyer et laver la mâche en gardant si possible des « bouquets »
- Cuire la betterave en papillote si vous avez de la crue sinon couper directement la betterave en tranche fine « style carpaccio »
- Tailler le magret en brunoise et l'emmental en bâtonnet
- Vous avez tous les ingrédients pour votre salade de mâche !
L'avantage c'est qu'on peut y ajouter ce que l'on veut en respectant bien sûr la saison et son territoire alors n'hésitez pas à y ajouter des épices, des poires, telles ou telles moutarde, telles ou telles graines en fonction de là où vous vous trouvez !



INGREDIENTS POUR 4 PERS. :

- 6 œufs bios d'Île-de-France
- 1 jaune d'œuf
- 20 g de moutarde.
- 50 cl d'huile de pépins de raisin.
- 2 tranches de saumon fumé.
- ½ citron en jus
- 30 g de tapenade d'olive noires
- Herbes (celles qu'on aime)
- Sel

Fiche technique entrée 2

ŒUFS « MIMOSA » MULTICOLORES

- Dans une casserole, poser délicatement les œufs.
- Recouvrir d'eau et cuire les œufs durs.
- Au bout de dix minutes quand ceux-ci sont durs, les rafraîchir dans une eau glacée.
- Les écaler (les éplucher).
- Rincer les œufs et les réserver au sec.
- Dans un saladier, faire une mayonnaise avec le jaune d'œuf, la moutarde, le jus de citron et l'huile de pépins de raisin et un peu de sel.
- Couper les œufs en deux.
- Passer les jaunes au tamis fin ou dans un petit passoir.
- Mélanger la pulpe de jaune et la mayonnaise et séparer l'appareil en quatre.
- En assaisonner un avec les herbes ciselées.
- Un avec le saumon fumé coupé en dés.
- Un avec la tapenade et en laisser un nature.
- Dans des poches à douille mettre les mélanges un par un et remplir les demi-œufs.
- Poser dans le plat les ½ œufs de toutes les couleurs et décorer les si besoin.



INGREDIENTS POUR 4 PERS. :

- 1 poulet fermier
- 1 oignon
- 1 échalote
- 3 gousses d'ail
- 20 g de graisse de canard
- Thym, laurier
- Huile
- Sel et poivre

Fiche technique plat 1 **POULET D'ÎLE-DE-FRANCE ROTI**

Étape numéro 1 : Habiller le poulet

- Choisissez un beau poulet fermier, vous pouvez l'acheter « PAC » Prêt A Cuire, sinon à vous de le préparer.
- Habiller le poulet en prenant soin de bien le vider et de nettoyer correctement l'intérieur. Nettoyer et conserver les abats comestibles. A savoir, cœur, foie et gésier.
- Couper la tête, sortir les nerfs des cuisses, couper les pattes et le flamber pour brûler le restant de duvet. En levant délicatement la peau du cou et sans entailler la chair, sortir l'os du bréchet.
- C'est le petit os en forme de V, l'ôter avant la cuisson, permet de resserrer les chairs des filets et de faciliter la découpe une fois le poulet rôti.

Étape numéro 2 : Ficelage du poulet

- Éplucher l'oignon, l'échalote et les gousses d'ail. Les fourrer à l'intérieur du poulet avec les abats et les 20 g de graisse de canard. Ainsi qu'une demi feuille de laurier et quelques brindilles de thym

- Vous pouvez également insérer quelques pommes de terre qui cuiront en même temps que le poulet. (Pourquoi de la graisse de canard ou si vous n'en avez pas du saindoux ? cela va nourrir la chair de l'intérieur, vous pouvez si vous choisissez une cuisson à l'huile d'olive verser également à l'intérieur du coffre de l'huile, mais attention, surtout pas de beurre. Celui-ci brûlerai pendant la cuisson. Le beurre se dégrade à partir de 130 °c et brûle à 177°c)
- Salez et poivrez et ficeler le volatile à l'aide d'une ficelle et d'une aiguille à brider.

Étape numéro 3 : Cuisson et dressage

- Préchauffer votre four à 190°C.
- Dans un plat à rôtir disposer le poulet sur le flan, huilez grassement, salez et enfournez.
- Surtout ne pas poivrer sur le dessus, à la cuisson le poivre brûlerait.
- Au bout de 10 minutes retourner le poulet sur l'autre flan et arroser copieusement.
- 10 minutes plus tard, mettre le poulet sur le dos et arroser le plus souvent possible pour que la couleur soit uniforme et le poulet bien juteux.
- En fonction de la taille, cuisez votre poulet entre 45 et 60 minutes.
- Une fois cuit, le sortir du four et le mettre à reposer sur la poitrine, pattes en l'air. Attendre 15 minutes avant de le découper. Si besoin le couvrir avec une feuille d'aluminium pour ne pas qu'il refroidisse de trop. (Pourquoi le faire reposer dans ce sens ? Tout simplement pour que le jus coule par gravité dans les suprêmes afin que ceux-ci soient moins secs. Et pourquoi attendre 15 minutes avant la découpe ? Pour éviter que le jus ressorte du poulet et se retrouve sur votre planche au lieu de rester dans la chair.)



INGREDIENTS POUR 6 PERS. :

- 1,2 kg de pommes de terre d'Île-de-France (à purée)
- 200 g de beurre frais
- 20 cl de lait entier
- Sel

Fiche technique plat 2

POMME PURÉE

Étape numéro 1 : Éplucher les pommes de terre

- Épluchez les pommes de terre en prenant soin de ne pas les laisser tremper dans l'eau trop longtemps
- (Le choix des pommes de terre est primordial. Choisissez des pommes de terre à chair farineuse et si possible anciennes).

Étape numéro 2 : Cuire la purée

- Dans une casserole avec de l'eau froide bien salée, cuire les pommes coupées en gros morceaux.
(Ne pas les couper en morceaux trop petits, ils se gorgeraient d'eau. Pour la même raison, cuire vivement la purée et ne pas mettre au ralenti une fois la purée cuite).
- Une fois s'être assuré de la bonne cuisson de la pomme de terre à l'aide d'une pointe de couteau, égouttez les morceaux et remettre dans la casserole encore chaude.
(Cette étape permet de bien dessécher les morceaux et d'évaporer un maximum d'humidité).

Étape numéro 3 : faire la purée

- A l'aide d'un tamis fin ou d'un presse-purée, fouler la pulpe.
(Attention de bien faire passer la pulpe en appuyant du haut vers le bas sans la tamiser ou la tirer sur le côté, c'est ce qui fait corder la purée).
- Une fois la pulpe récupérée, incorporez en la travaillant à la spatule les 300 g de beurre frais. Détendre, en fonction du goût et de la texture recherchée, avec le lait préalablement chauffé.
Ré-assaisonner si besoin.
(Idéalement, la purée ne se conserve pas longtemps et ne se réchauffe pas. Vous pouvez avec cette base agrémenter la purée de pommes de terre en fonction de votre imagination, avec des herbes, des épices ou mêmes d'autres légumes)



INGREDIENTS POUR 6/8 PERS. :

Compotée de pomme

- 6/8 pommes.
(En fonction de la taille)
- ¼ de gousse de vanille
- 500 g de sucre
- ½ litre d'eau
- 50 g de raisins secs
- Sucre roux.

Pâte à crumble

- 125 g de beurre.
- 125 g de sucre semoule.
- 2,5 g de sel. (½ c. à café).
- 125 g de farine
- 125 g de poudre d'amande

Fiche technique dessert

CRUMBLE AUX POMMES D'ILE DE FRANCE

Étape numéro 1 : préparer les pommes

- Faire un sirop avec l'eau, le sucre et la vanille, faire bouillir et ajouter dans le sirop vanillé les raisins secs. Porter à ébullition et laisser les raisins gonfler dans le sirop
Cette opération peut être faite la veille.
- Éplucher et couper les pommes en huit.

Étape numéro 2 : faire la pâte à crumble

- Tamiser la farine, la poudre d'amande, le sucre, le sel et mélanger avec le beurre .
- Réserver au frais. Pour que la pâte durcisse.

Étape numéro 3 : cuisson et dressage

- Dans une poêle avec un peu de beurre, faire caraméliser les pommes en ajoutant un peu de sucre roux. Mettre dans le plat souhaité avec les raisins. Râper dessus avec une grosse grille la pâte à crumble. (bien froide) Mettre au four à 180°C pendant 15 minutes.
- Laisser au réfrigérateur au moins douze heures.