



#### **INGRÉDIENTS POUR 5 PERS. :**

- 350 g Épeautre
- 70 g Échalote
- 25 cl Vin Blanc
- 1 l ondt blanc de Volaille
- 0.250 l Crème
- 100 g Parmesan
- 100 g Tomates Confites
- 100 g Olives Noires
- 150 g Cèpes
- 1 sachet Roquette
- 0.030 l Huile d'Olive
- Sel, Poivre

Fiche technique entrée

## **PETIT ÉPEAUTRE EN « RISOTTO » (SAVEURS DES TRUQUES) AUX TOMATES CONFITES ET OLIVES NOIRES CÈPES BOUCHONS GRILLÉ, ROQUETTE ET PARMESAN**

Déroulé :

- Faire tremper l'épeautre dans l'eau 24h
- Faire suer les échalotes ciselées à l'huile d'olive, ajouter l'épeautre (égoutté).
- Déglacer au vin blanc et réduire à sec.
- Mouiller avec le fond de volaille et cuire 30 à 35min, garder l'épeautre légèrement croquant.
- Au moment, mélanger les tomates séchées, les olives, la crème à l'épeautre puis le parmesan râpé pour le lier.
- Couper en deux les cèpes bouchons puis les griller.
- Dresser l'épeautre au centre de l'assiette, poser les cèpes dessus puis les feuilles de roquette et quelques copeaux de parmesan.

Bon appétit !



#### **INGRÉDIENTS POUR 6 PERS. :**

- 1 épaule d'agneau s/os ficelé
- 0.25 l bière des Alpes de Haute Provence
- 4 aubergines
- 4 tomates
- 4 courgettes
- 2 gousses d'ail
- Herbes de Provence
- Huile d'olive
- Beurre
- 1 poignée de foin
- Sel, poivre

#### Fiche technique plat

### **ÉPAULE D'AGNEAU GRILLÉE, JUS DES ALPES & RATATOUILLE**

#### Déroulé :

- Fumez l'épaule d'agneau avec le foin bio pendant 3h.
- Réduire la bière ambrée au 2/3 en la mettant dans une casserole à feu doux
- Cuire l'épaule à 180°C pendant 45 min et laisser reposer 1h.
- Récupérez le jus de cuisson et le mettre dans la bière réduite. Refaire réduire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse 5. Coupez de fines lamelles d'oignon, le faire revenir dans de l'huile d'olive dans une grosse poêle. Couper la tomate en quartiers et l'ajouter au tout. Pendant ce temps, trancher également l'aubergine et les courgettes. Verser les légumes dans la poêle, ajouter un peu d'herbes de Provence, l'ail, couvrir. Remuer de temps à autre et laisser cuire 20 minutes environ.
- Tranchez l'agneau et dresser dans une assiette.



#### **INGRÉDIENTS POUR 8 PERS. :**

- 8 Chèvres fermiers
- 1 pqt pâte à filo
- 0,5 huile d'olive VIERGE
- 50 g ail pelé
- sel, poivre

## Fiche technique fromage

### **CROUSTILLANT DE FROMAGE DE CHÈVRE**

#### Déroulé :

- Découper les feuilles de filo en quatre. Prendre deux carrés, badigeonner d'huile d'olives avec un pinceau, poser le fromage sur le premier carré, refermer la pâte autour, poser sur le deuxième carré et refermer une deuxième fois.
- Faire la même chose pour les autres fromages.
- Chauffer une poêle avec de l'huile d'olive et colorer les fromages des deux côtés, réserver.
- Passer les fromages dans un four chaud 5minutes, et dresser sur assiette avec un peu de salade type roquette.



### INGRÉDIENTS POUR 12 PERS. :

#### Blanc manger :

- 1 l crème fraîche liquide
- 100 g sucre en poudre
- 4 feuilles de gélatine
- 2 gouttes amande amère

#### Biscuit Joconde :

- 200 g blancs en neige
- 50 g sucre en poudre
- 160 g poudre amande
- 125 g sucre glace
- 25 g farine

#### Poêlée d'abricots

- 10 abricots de la vallée de la Durance
- 100 g de miel de lavande
- 1 branche de romarin

## Fiche technique dessert

### **BLANC MANGER ET CONFIT D'ABRICOTS**

#### Déroulé :

- Faire chauffer la crème. Incorporez le sucre et la gélatine (au préalable trempée et essorée dans de l'eau froide), ajoutez 2 gouttes d'amande amère Coulez dans les verrines a mi- hauteur. Réservez.
- Montez les blancs en neige, serrez-les avec le sucre. Incorporez le reste des ingrédients à la spatule et versez sur une plaque, étalez. Cuisson 10 min a 180°. Détaillez des disques à la taille des verrines
- Coupez les abricots. Les poêlez avec une noix de beurre en ajoutant le miel et le romarin, déposez la compotée sur le biscuit. Dégustez frais.