



INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

- 1 kg de potiron (ou autre courge)
- 2 carottes
- 1 oignon
- 100 g de châtaignes
- 0,1 litre de crème fraîche liquide
- Sel
- Poivre

Fiche technique entrée **SOUPE DE POTIRON A LA CHATAIGNE**

Déroulé :

- Laver et éplucher tous les légumes.
- Cuisson 10 minutes sous pression ou 30 minutes en « normal ».
- Pendant ce temps cuire les châtaignes à l'eau, égoutter et peler.
- Mixer le tout, rectifier selon votre goût.
- Servir avec un trait de crème fraîche.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

- 1 belle salade batavia ou feuille de chêne blonde
- 1 petit magret de canard
- 500 g de gros sel
- ½ grappe de muscat de Hambourg
- 70 g de cerneaux de noix ou 10 noix entières
- 3 tranches de pain de mie
- Huile de pépin de raisin
- Vinaigre de Banyuls ou autre vinaigre de vin de caractère
- Sel
- Poivre

Fiche technique entrée

SALADE OCCITANE AU MAGRET SALÉ MAISON

Déroulé :

- La veille, enlever la peau du magret de canard, la réserver.
- Mettre le filet de canard au gros sel 8 à 10h00 selon épaisseur. Au bout du temps, dé-saler sous un filet d'eau. Bien éponger avec du papier absorbant. Frotter les faces avec un peu de poivre moulu. Mettre dans un linge ou papier absorbant sur grille et stocker au frais.
- Détailler la peau du magret en dés de 1,5 cm, les faire fondre à la poêle doucement en enlevant le gras (que l'on conserve) au fur et à mesure jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Débarrasser sur un papier absorbant et assaisonner sel et poivre moulu et réserver.
- Détailler le pain de mie en cubes de 1 cm, les faire dorer à la poêle avec de la graisse de canard. Surveiller, débarrasser sur un papier absorbant, saler et réserver.
- Laver la salade et le raisin. Casser les noix.
- Réaliser la vinaigrette.
- Dresser la salade avec grains de raisins coupés en deux, noix, croutons et tranches fines de magret salé arrosée de la vinaigrette.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

- 1 kg de bourguignon bœuf Fleuron ou autre
- 4 carottes
- 2 oignons
- 2 feuilles de laurier
- 2 branches de thym
- 2 gousses d'ail
- 1 orange non traitée
- ½ bouteille de vin des Corbières ou autre vin corsé
- 4 cuillères à soupe de vinaigre
- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de fond de veau bio ou fond brun maison
- 0,1 litre d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Pour la garniture :

- 800 g de pommes de terre à purée (bintje, caesar, monalisa, ...)
- 1 gousse d'ail
- 0,150 litre Huile d'olive
- Ciboulette
- Sel
- Poivre

Fiche technique plat

DAUBE DE BŒUF FLEURON DES PYRÉNÉES ÉCRASÉE DE POMMES DE TERRE À L'HUILE D'OLIVE (PYRÉNÉES-ORIENTALES)

La veille :

- Laver et éplucher tous les légumes.
- Émincer les carottes et les oignons, les déposer dans un grand saladier.
- Découper la viande en cube et mettre à mariner la veille en ajoutant les herbes, le zeste d'une demi orange, le vinaigre et le vin.

Le jour :

- Égoutter la viande, réserver les légumes et la marinade séparément.
- Faire revenir la viande dans une cocotte avec l'huile d'olive, ajouter les légumes, cuire quelques minutes. Ajouter la farine, mouiller avec la marinade, assaisonner. Cuire doucement 3h00 sur feu vif ou 1h00 en pression.
- Contrôler la cuisson au besoin, rectifier l'assaisonnement selon votre goût.

Pour la garniture :

- Laver et éplucher les légumes.
- Cuire dans l'eau salée les pommes de terre détaillée en cube avec l'ail écrasé jusqu'à ce que le couteau traverse (25 minutes).
- Égoutter et écraser avec un écrase purée, un fouet solide ou une fourchette. Ajouter l'huile d'olive et la ciboulette ciselée. Bien mélanger et rectifier selon votre goût.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

- 1,2 kg de seiche
- 1 oignon
- 0,1 litre vin blanc
- 200 g d'olives noires
- 3 gousses d'ail
- 400 g de tomate pelées concassée
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 12/16 petites pommes de terre
- 0,1 litre huile d'olive
- Cognac
- Sel
- Poivre

Pour l'aïoli

- 3 gousses d'ail
- 1 jaune d'œuf
- 20 cl d'huile d'olive

Fiche technique plat **CALAMARS À LA SÉTOISE – RIZ**

Déroulé :

- Laver et éplucher les légumes. Nettoyer les seiches.
- Détailler la seiche en lamelles, les précuire à l'eau pendant 30 minutes.
- Hacher finement l'oignon et l'ail.
- Saisir sur feu vif les seiches avec un filet d'huile d'olive. ajouter l'ail et les oignons. Baisser le feu, flamber au cognac et déglacer au vin blanc. Ajouter le concentré, la tomate concassée, les olives, le thym, le laurier et les pommes de terre. Au besoin ajouter un peu d'eau pour couvrir. Saler et poivrer selon votre goût.
- Laisser cuire doucement pendant 1 heure en remuant de temps en temps.
- Préparer l'aïoli en montant le jaune d'œuf et l'ail en purée avec l'huile d'olive doucement. Cela doit avoir la consistance de la crème.
- Contrôler la cuisson des seiches, elles doivent de couper sans effort. Dresser à l'aide d'une écumoire. Lier la sauce avec l'aïoli hors du feu, (ne pas la faire réchauffer) et verser sur le plat.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

- 3 grosses pommes type golden
- 30 g de beurre
- 30 g de sucre
- Vanille

Pour le crumble :

- 60 g de beurre
- 60 g de sucre cassonade
- 60 g de farine
- Sel

Fiche technique dessert

CRUMBLE AUX POMMES CARAMÉLISÉES (TARN ET GARONNE)

Déroulé :

- Éplucher et vider les pommes, les détailler en cubes.
- Dans une poêle, les faire revenir avec la vanille jusqu'à qu'elles soient légèrement caramélisées. Débarrasser dans 4 ramequins.
- Réaliser le crumble, mélanger les ingrédients en veillant à ce qu'il reste sableux.
- Saupoudrer les pommes de crumble et passer au four à 180 degrés jusqu'à ce que le crumble soit blond. Servir à température ambiante