



INGRÉDIENTS POUR 8 À 10 PERSONNES :

- 1 beau chou-fleur
- 2 œufs bio
- 1 jaune d'œuf
- 200 g de yaourt grec
- 15 g de moutarde
- 3 cébettes thaï
- 20 g de cornichons
- 10 g de câpres
- 1 citron jaune
- 1 botte de ciboulette
- ½ botte d'aneth
- 20 cl d'huile d'olive
- 5 cl de vinaigre de Xérès
- Sel fin, fleur de sel et poivre du moulin

Fiche technique entrée **CHOU-FLEUR « CUIT-RÔTI », UNE SAUCE GRIBICHE ADAPTÉE**

Préparation : 2 heures

Déroulé :

- Éplucher le chou-fleur en prenant soin de le laisser entier.
- Le cuire 10 min dans de l'eau bouillante salée.
- L'assaisonner d'huile d'olive, de sel et de poivre, puis le rôtir au four à 190° pendant une heure.
- Augmenter la température pour le colorer harmonieusement.

Réaliser la sauce gribiche :

- Ciseler la ciboulette, l'aneth et les cébettes, et hacher les câpres et les cornichons.
- Cuire deux œufs durs. Hacher les blancs et passer au tamis les jaunes.
- Dans un cul de poule, monter une mayonnaise avec 1 jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre de Xérès, du sel et du poivre, et 15 cl d'huile d'olive.
- Ajouter le yaourt grec, la ciboulette, l'aneth, les cébettes ciselées, ainsi que les câpres et les cornichons hachés, quelques zestes et le jus d'un citron.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Dressage :

- Couper le chou-fleur en 8 ou 10 quartiers et déposer ceux-ci dans des assiettes.
- Verser une quenelle de sauce sur chaque assiette et ajouter le jaune d'œuf tamisé dessus.
- Assaisonner à nouveau le chou-fleur avec de la fleur de sel et du poivre.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

- 500 g de cocos de Paimpol écosésés
- 1 oignon
- ¼ de feuille de laurier
- 4 feuilles de sauge
- 100 g d'épinards frais
- 1 échalote
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès
- Sel et poivre

Fiche technique entrée

SOUPE DE COCOS DE PAIMPOL, VIERGE DE SAUGE

Préparation : 1 heure 30

Déroulé :

- Éplucher et émincer l'oignon.
- Le mettre dans une grande casserole d'eau froide salée avec les cocos de Paimpol écosésés, le quart de feuille de laurier et une feuille de sauge. Cuire le tout à feu moyen jusqu'à ce que les cocos soient fondants.
- Filtrer à la passoire fine en veillant à réserver l'eau de cuisson.
- Réserver 100 g de cocos et jeter le quart de feuille de laurier et la feuille de sauge.
- Mixer les cocos restants avec de l'eau de cuisson pour obtenir une texture lisse. Assaisonner et réserver au frais.
- Ciseler l'échalote, les 3 feuilles de sauge restantes et les épinards crus.
- Les mélanger avec les 100 g de cocos réservés.
- Assaisonner le tout de sel et poivre, d'huile d'olive et de vinaigre de Xérès.

Dressage :

- Déposer la vierge de sauge dans le fond d'une assiette creuse et verser la soupe dessus.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

- 4 grosses pommes de terre de 250 g environ
- 800 g de viande à pot-au-feu (paleron)
- 1 poireau
- 2 carottes
- 2 oignons
- 1 branche de céleri
- 1 bouquet garni (persil, thym et laurier)
- 4 gousses d'ail
- ½ botte de ciboulette
- ½ botte de persil plat
- ¼ de botte d'estragon
- 1 échalote
- 5 cl de vinaigre de Xérès
- 12 cl d'huile d'olive
- 3 g de paprika
- 20 g de parmesan râpé
- Sel fin et poivre du moulin
- Gros sel

Fiche technique plat

GROSSE PATATE FARCIE A LA VIANDE DE POT-AU-FEU, VINAIGRETTE CHAUDE

Préparation : 3 heures 30

Déroulé :

- Peler les carottes, les oignons, le céleri et le poireau en veillant à bien garder le vert du poireau pour le bouquet garni.
- Assembler le vert de poireau, les branches de persil, le thym et le laurier pour réaliser le bouquet garni.
- Ficeler les morceaux de paleron.
- Déposer le paleron et les légumes pelés (carottes, oignons, céleri, blanc de poireau) dans un faitout avec une pincée de gros sel et du poivre du moulin.
- Couvrir d'eau à hauteur, porter le tout à ébullition, écumer et cuire pendant 2h30, à feu doux et à couvert, jusqu'à ce que la viande soit bien fondante.
- Pendant ce temps, laver les pommes de terre et les précuire dans un grand volume d'eau salée pendant 12 minutes avec les 4 gousses d'ail.
- Les égoutter et réserver l'ail.
- Couper chaque pomme de terre en deux dans l'épaisseur et creuser légèrement chaque demi-pomme de terre à l'aide d'une cuillère. Réserver.
- Equeuter le persil plat et l'estragon. Ciseler la ciboulette, le persil plat et l'estragon et réserver.
- Eplucher et ciseler finement l'échalote.
- Réaliser la vinaigrette : mélanger le vinaigre, l'huile d'olive, la ciboulette, le persil plat, l'estragon et l'échalote et assaisonner de sel et de poivre.
- Egoutter la viande et les légumes en veillant à bien récupérer le bouillon de cuisson.
- Filtrer le bouillon, réduire à demi-glace une moitié du bouillon et réserver l'autre moitié pour la cuisson au four.



Fiche technique plat

GROSSE PATATE FARCIE A LA VIANDE DE POT-AU-FEU, VINAIGRETTE CHAUDE

Déroulé (suite) :

- Emitter la viande, ajouter les légumes cuits, coupés en petits morceaux.
- Assaisonner de sel fin, de poivre du moulin et de paprika.
- Eplucher les gousses d'ail cuites.
- Les ajouter au mélange précédent et bien mélanger afin d'obtenir une farce homogène.
- Farcir chaque moitié de pomme de terre, les poser sur une plaque à rebords avec la moitié du bouillon de pot-au-feu et enfourner le tout pendant 30 minutes à 180°.
- Vérifier la cuisson des pommes de terre à la sortie du four.
- Les saupoudrer de parmesan râpé et les enfourner pendant 3 minutes sous le grill.

Dressage :

- Ajouter la glace de pot-au-feu chaude à la vinaigrette et verser le tout sur les pommes de terre.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

- 4 pommes à cuire (attention : ne pas les éplucher !)
- 100 g de poudre d'amandes
- 100 g de châtaignes cuites
- 100 g de crème de marron
- 25 g de sucre roux
- 25 g de beurre doux

Fiche technique dessert **UNE POMME AU FOUR**

Préparation : 30 minutes

Déroulé :

- Tailler en brunoise les châtaignes cuites.
- Les mélanger à la poudre d'amandes et à la crème de marron.
- Evider les pommes à l'aide d'un vide-pomme, puis farcir le centre de chaque pomme avec le mélange châtaignes-poudre d'amandes-crème de marron.
- Soupoudrer les pommes de sucre roux et déposer dessus quelques morceaux de beurre.
- Enfourner 20 min à 180° : elles doivent être bien ratatinées au moment du service.

Suggestion :

- Utiliser des pommes Faro, originaires de Seine-et-Marne et au goût acidulé.