



#### **INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :**

- 75 g de Lentilles vertes
- 30 g de carotte
- 30 g d'oignon
- 30 g de blanc de poireau
- 1 bouquet garni
- 1 gousse d'ail
- 6 dl de bouillon de volaille ou d'eau
- 150 g de betterave rouge
- 100 g de dinde fumée
- 1 cuillère de vinaigre de vin
- 3 cuillères d'huile d'olive
- Sel, poivre

#### Fiche technique entrée

### **SALADE DE LENTILLES VERTES DE L'YONNE, DINDE FUMÉE ET VINAIGRETTE DE BETTERAVE ROUGE**

#### Déroulé :

- Tailler les carotte, oignon et blanc de poireau en brunoise. Les faire suer avec un peu d'huile d'olive et ajouter les lentilles, le bouquet garni et la gousse d'ail. Mouiller avec le bouillon de volaille et laisser cuire à feu doux.
- Tailler la dinde fumée en petits batônnets
- Couper 100 g de betterave en petits dés et les réserver au frais.
- Mixer le reste de la betterave, passer la pulpe au tamis fin et confectionner une vinaigrette avec le vinaigre, l'huile, la pulpe de betterave, sel et poivre.
- Assaisonner les lentilles bien égouttées avec la vinaigrette.
- Dresser en plaçant la salade de lentille au centre, les dés de betterave autour et les allumettes de dinde fumée sur l'ensemble.
- Ajouter un peu de vinaigrette de betterave autour sur les dés de betterave.



#### INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

- 500 g de joue de bœuf parée et taillée en morceaux de 40 g
- 5 dl de vin rouge
- 1 l de fond de veau
- 25g de carotte
- 25 g oignons
- 25 g de poireau
- 15 g de cèleri
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 1 cuillère de maïzena
- Sel, poivre

## Fiche technique plat

### JOUE DE BŒUF CONFITE À LA BOURGUIGNONNE

#### Déroulé :

- Couper les légumes en mirepoix les mettre dans un plat avec les morceaux de joue de bœuf et le vin rouge. Laisser mariner une nuit.
- Egoutter la viande et les légumes.
- Assaisonner et faire revenir les morceaux de joue de bœuf à feu vif avec un peu d'huile de tournesol.
- Débarrasser la viande et ajouter la garniture de légumes. Donner une légère coloration et déglacer avec la marinade que l'on aura clarifiée auparavant.
- Remettre les morceaux de joue en cuisson et ajouter le bouquet garni et la gousse d'ail.
- Mouiller à hauteur avec le jus de veau et cuire à feu très doux sans ébullition.
- Décanter la viande et la réserver, Passer la cuisson au chinois et la faire réduire de trois quarts.
- Lier si nécessaire avec un peu de maïzena.
- Dresser la viande en assiette nappée avec la sauce et les légumes de la garniture autour.



#### **INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :**

- 250 g de Carottes nouvelles épluchées et nettoyées
- 250 g de petites pommes de Terre épluchées et lavées
- 50 g de sauce du bœuf

#### Fiche technique plat

### **JARDINIÈRE DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE**

#### Déroulé :

- Couper les carottes et les pommes de terre en tronçons réguliers et les cuire à l'anglaise ou la vapeur.
- Faire chauffer un peu de sauce de bœuf et lier les légumes dedans. Assaisonner si nécessaire.



#### **INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :**

- 1 faisselle de fromage frais
- 300 g de cassis en grain
- 50 g de sucre
- 6 cl d'eau
- 4 feuilles de menthe

## Fiche technique fromage

### **FROMAGE FRAIS AU COULIS DE CASSIS DE BOURGOGNE**

#### Déroulé :

- Mettre les grains de cassis, le sucre et l'eau dans une casserole et cuire quelques minutes à feu doux.
- Réserver une trentaine de grains de cassis et passer le reste au chinois pour récupérer le coulis.
- Laisser refroidir et replaçant les grains dans le coulis.
- Démouler la faisselle dans une petite assiette et ajouter le coulis autour en répartissant les grains de cassis. Décorer éventuellement avec une feuille de menthe fraîche.



#### **INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :**

- 4 pommes de taille moyenne
- 4 tranches de pain d'épices
- 50 g de Sucre
- 60 g de Beurre
- 50 g de farine
- 50 g de raisins sec
- 40 g de figues séchées coupées en petits dés
- 50 g d'abricots sec coupés en petits dés

## Fiche technique dessert

### **POMME AU FOUR, CRUMBLE DE PAIN D'ÉPICES ET FRUITS SECS**

#### Déroulé :

- Faire sécher les tranches de pain d'épices coupées en gros dés au four à 180°C pendant 10 à 15 minutes. Le concasser grossièrement.
- Mélanger le beurre à température ambiante avec la farine, le sucre et la chapelure de pain d'épices.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Evider le cœur des 4 pommes avec un vide-pomme.
- Garnir généreusement le trou de pâte à crumble.
- Mettre les pommes dans un plat et les saupoudrer de sucre et ajouter une petite noix de beurre sur chaque pomme.
- Ajouter 5 cl d'eau dans le fond du plat.
- Cuire 30 minutes à 180°C.
- Récupérer le jus dans le plat et le faire réduire. Y ajouter les fruits secs coupés en morceaux et les raisins et laisser refroidir.
- Dresser une pomme dans une petite assiette et le sirop et les fruits secs autour.