



### INGRÉDIENTS POUR 5 PERS. :

#### Soupe de pain

- 400 ml de bouillon de poule
- 3 tranches de pain au levain
- Parures de lard
- 200 ml de lait
- 60 g de beurre
- Fleur de sel
- Poivre du moulin Praliné

#### Garniture

- 100 g de champignons de saison
- 100 g de lard
- 50 g de croûtons

#### Huile d'herbes

- 50 ml d'huile d'olive
- 1 bouquet d'herbes (au choix)

#### Pour aller plus loin :

Passer la soupe de pain au siphon pour réaliser un espuma.

### Fiche technique entrée

## **SOUPE DE PAIN GRILLÉ, CHAMPIGNONS, LARD, HUILE D'HERBES**

#### Déroulé :

##### Préparations préliminaires

- Laver les champignons, (tailler en fonction des champignons), réserver.
- Détailler le lard en brunoise (cubes)
- Détailler le pains en croûtons
- Laver et étiqueter les herbes aromatiques.

##### Soupe de pain grillé

- Sauter les parures de lard, infuser 20 min dans le bouillon de volaille chaud.
- Griller le pain à la limite du brûlé, puis laisser gonfler 10 min dans le bouillon.
- Verser le lait chaud puis mixer.
- Ajouter le beurre et mixer à nouveau, ajouter du bouillon jusqu'à obtention d'une soupe lisse.
- Passer au chinois, assaisonner, et réserver au chaud.
- Mixer au cutter.

##### Garnitures

- Sauter les lardons, débarasser puis sauter les croûtons dans cette même pêle, puis réserver.
- Sauter les champignons, assaisonner.

##### Huile d'herbes

- Mixer les herbes et l'huile d'olive, assaisonner.

##### Finitions et dressage

- Déposer dans un bol la soupe de pain grillé
- Déposer harmonieusement les lardons les champignons et les croûtons.
- Terminer le dressage avec un filet d'huile d'herbes.





### INGRÉDIENTS POUR 5 PERS. :

#### Épigramme d'agneau

- 1 Épigramme désossé
- 100 g d'oignons
- 100 g de carottes
- 200 ml de vin blanc
- 100 ml de fond blanc de volaille
- 30 g de crème fraîche épaisse
- Poudre de saté

#### Cocotte de légumes

- 1 kg de divers légumes de saison
- 1 bouquet d'herbes (au choix)  
(Exemple ci-dessous)
- Fond blanc de volaille

#### Purée de légumes

- Lait
- Beurre

## Fiche technique plat

# ÉPIGRAMME D'AGNEAU DE SISTERON, SAUCE SATÉ, LÉGUMES EN COCOTTE

### Déroulé :

#### Préparations préliminaires

- Laver et éplucher les légumes.

#### Garniture aromatique (épigramme)

- Tailler en paysanne (morceaux épais)

#### Cocotte de légumes

- Tailler en biseau, et réserver. (Courgette, carotte, céleri, poivron, pomme de terre, betterave...)
- Tailler en 2 ou en 4 (Oignon, échalottes, choux de Bruxelles, fenouil, brocolis)

#### Garniture n°1 : Cocotte de légumes de saisons

- Il est préférable de réaliser cette préparation dans une cocotte en fonte ou une sauteuse avec un couvercle.
- Avec de la matière grasse chaude, déposer les légumes les plus longs à cuire (carotte, oignon, échalotte, betterave, pomme de terre, celeri, chou de Bruxelles, fenouil) ainsi que les herbes aromatiques.
- Mouiller au fond de volaille petit à petit, couvrir sans oublier de remuer.
- Cuire 10 minutes, puis ajouter d'autres légumes moins longs à cuire (poivrons, courgettes, brocoli, haricots verts).
- Cuire de nouveau 10 minutes à couvert, assaisonner.
- Vérifier la cuisson des légumes à l'aide de la pointe d'un couteau

#### Garniture n°2 : Purée de légume

- La texture d'un légume opère un changement de la perception gustative. Avec le légume taillé de votre choix (carotte, celeri, courge, betterave)
- Cuire à l'anglaise, jusqu'à l'obtention d'un aspect tendre.
  - Égoutter, assaisonner, beurrer et mixer en rajoutant du lait petit à petit

#### Sauce au saté

- Réduire le fond de volaille issu de la cuisson de la viande, ajouter du saté
- Remuer jusqu'à incorporation complète.
- Crémier la sauce au besoin

#### Finitions et dressage

- Déposer une quenelle de purée au centre de l'assiette
- Disposer harmonieusement les légumes et la viande, puis finir par un trait de sauce au saté.





#### INGRÉDIENTS POUR 5 PERS. :

- Brousse herbacée :
- 500 g de brousse
- Botte d'herbes
- Épices (de votre choix)
- Sel, poivre
- Sarriette
- Persil
- Ciboulette

#### Confiture de tomates vertes au gingembre :

- 300 g tomates vertes
- 6 g gingembre
- ½ citron jaune
- 160 g sucre spécial confiture

## Fiche technique fromage

### **BROUSSE HERBACÉE, CONFITURE DE TOMATES VERTES**

#### Déroulé :

##### Préparations préliminaires

##### Pour la brousse

- La veille : saler, poivrer la brousse afin d'extraire l'eau contenue dans le fromage frais.
- Laver, égoutter les bottes d'herbes, tailler finement et réserver.

##### Pour la confiture de tomates

- Monder les tomates (cuire dans l'eau bouillante 30 secondes, refroidir), puis peler les tomates.
- Découper les tomates en 6, enlever les pépins et le jus pour éviter que l'amertume se retrouve dans la confiture.
- Éplucher le gingembre à la cuillère, tailler en brunoise (Cube 2mm)
- Laver et tailler en rondelle le demi citron.

##### Brousse herbacée

- Mélanger la brousse aux différentes herbes et vérifier les assaisonnements.
- À l'aide de deux cuillères à soupe, former des quenelles.

##### Confiture de tomates vertes au gingembre

- Mélanger les tomates, le gingembre, le citron et le sucre et cuire 20 minutes sans cesser de remuer.

##### Finitions et dressage

- Déposer une quenelle de brousse dans une assiette.  
À côté une quenelle de confiture de tomates vertes et le mesclun.



#### INGRÉDIENTS POUR 10 PERS. :

##### Crème cuite au blanc d'œuf

- 300 g de crème liquide
- 750 g de lait
- 220 g de sucre semoule
- 300 g de blanc d'œuf
- 100 g de Verveine citron

Ou

##### Poires confites ou rôties :

- 10 poires de Sartheau confites

ou si le prix des poires confites est trop élevé remplacer par des poires rôties au miel

##### Amandes grillées au miel :

- 100 g d'amandes
- 1 càs de miel

#### Fiche technique dessert

### LATTE COTTO VERVEINE CITRON, POIRES DE SARTEAU RÔTIES AU MIEL DES MÈES, AMANDES

#### Déroulé :

##### Préparations préliminaires

##### Pour la crème cuite au blanc d'œuf

- Chauffer le lait, la crème, ajouter la verveine citron lavée et froissée. Laisser infuser 20 min à couvert.
- Mélanger les blancs d'œufs avec le sucre sans faire mousser. Verser le lait sur ce mélange.
- Chinoiser.
- Remplir 10 moules de votre choix.
- Enfourner à 90 °C (air sec) maximum durant 45 minutes à 1 heure (atteindre 85 °C à cœur).
- Refroidir et démouler.

##### Amandes grillées au miel

- Torréfier les amandes
- Porter à ébullition le mélange sucre, miel, eau, huile et vanille.
- Ajouter les amandes une fois à ébullition
- Cuire jusqu'à évaporation du liquide
- Disposer en emporte pièce et laisser refroidir.

##### Poires confites

- Si le prix de reviens des poires confites est trop élevé remplacer par des poires rôties au miel.

##### Finitions et dressage

- Disposer le cercle d'amande au centre de l'assiette.
- Le palet de latte cotto par dessus et terminer par la poire confite

