



LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE YONNE

Fiche Technique Entrée :

## VELOUTE DE CAROTTES ET SA CHANTILLY DE CHEVRE

### INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS

- 1.3 kg de carottes
- 525 cl de crème fraîche 30%mg
- 100 g d'oignons
- 10 cl d'huile d'olive
- 10 g de sucre
- 300 g de fromage de chèvre frais
- Eau
- 10 g de sel
- 10 g de poivre
- 20 g de cumin

DÉROULÉ : Temps de préparation : entre 1h15 et 1h30

- ✓ Éplucher oignons et carottes
- ✓ Émincer les oignons et couper 1.100 kg de carottes en rondelles
- ✓ Faire revenir les oignons dans 0.005 kg d'huile d'olive et ajouter ensuite les carottes coupées en rondelles, mouiller avec l'eau, et laisser cuire 45 minutes
- ✓ Pendant ce temps, faire fondre le chèvre dans 25 cl de crème. Laisser refroidir
- ✓ Monter 20 cl de crème en chantilly. Une fois la préparation précédente refroidie, insérer le chèvre à la chantilly, assaisonner
- ✓ Préchauffer le four à 210°
- ✓ Couper 200 g de carottes à la mandoline dans la longueur
- ✓ Mélanger avec 5 g d'huile d'olive et 20 g de cumin
- ✓ Mettre les lamelles de carotte sur une plaque et les badigeonner de la préparation précédente
- ✓ Cuire 10 minutes
- ✓ Au bout de 45 minutes, égoutter les carottes et les mixer avec les 300 g de crème restante. Si besoin, allonger avec de l'eau pour la consistance. Ajouter le sucre, le sel et le poivre.

### Dressage :

Mettre le velouté de carotte dans une assiette creuse ou un bol, déposer la chantilly de chèvre par-dessus, avec une chips de carottes au cumin





LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE YONNE

Fiche Technique Plat :

## VOLAILE EN CROUTE DE MOUTARDE ET SA SAUCE AU MIEL PATOUILLE ET ECRASE DE CHOUX FLEUR

### INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :

- 10 pièces de blanc de poulet
- 300 g de moutarde
- 300 g de chapelure
- 150 g de miel
- 20 cl de vinaigre
- 500 cl de fond de veau
- 2kg de pommes de terre
- 500 g d'oignons
- 500 cl de crème épaisse
- 2 kg de chou-fleur
- 40 g de beurre
- 50 g d'emmental
- Noix de muscade, sel, poivre

DÉROULÉ : Temps de préparation : Plus ou moins 1h30

- ✓ Préchauffer le four à 180°C
- ✓ Mettre en précuisson les blancs de poulet dans un bain-marie pendant 10 minutes puis les égoutter
- ✓ Éplucher les pommes de terre et les couper finement à la mandoline
- ✓ Éplucher les oignons et les émincer
- ✓ Dans un plat allant au four, graisser et mettre une couche de pomme de terre, les oignons et le reste de pomme de terre. Y verser 400g crème, saler et poivrer, ajouter l'emmental
- ✓ Enfourner pendant 1h à 180°C
- ✓ Dans une casserole, mettre le miel et le vinaigre, faire réduire de moitié
- ✓ Une fois réduit de moitié, ajouter le fond de veau et laisser cuire 20 minutes
- ✓ Préparer la croûte de moutarde en mélangeant la moutarde et la chapelure
- ✓ Couper le chou-fleur en morceaux et le mettre à cuire pendant 15/20 minutes dans une eau bouillante
- ✓ Sur une plaque allant au four, disposer le poulet et étaler une épaisse couche de la préparation précédente. Enfourner plus ou moins 15 minutes suivant l'épaisseur du poulet

- ✓ Au bout des 20 minutes de cuisson de la sauce, mettre 20g de beurre, pour légèrement épaissir celle-ci
- ✓ Ecraser le chou-fleur grossièrement, ajouter le reste de beurre, de crème, assaisonner avec la noix de muscade, le sel et le poivre

Observations :

Les temps de cuisson peuvent varier suivant le morceau de poulet utilisé et suivant l'épaisseur de la découpe du chou-fleur.





LE GRAND REPAS  
**JEUDI 19 OCTOBRE 2023**  
TERRITOIRE YONNE

Fiche Technique Plat :  
**FLAMUSSE BOURGUIGNONNE**

**INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :**

- 6 pommes
- 100 g de farine
- 8 œufs
- 100 g de sucre
- 400 cl de lait
- 10 g de beurre

**DÉROULÉ :**                    Temps de préparation : environ 30 minutes

- ✓ Préchauffer le four à 180°C
- ✓ Éplucher les pommes et les couper en lamelles
- ✓ Dans une casserole, mettre le beurre et les pommes, laisser cuire 5 minutes pour qu'elles deviennent fondantes
- ✓ Dans un saladier, battre les œufs en omelette, ajouter le sucre et la farine
- ✓ Ajouter ensuite le lait, et mélanger jusqu'à ce que la préparation devienne lisse
- ✓ Verser les pommes dans un plat allant au four, verser la précédente préparation par-dessus
- ✓ Mettre en cuisson pendant 20 minutes

