



LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE TARN

Fiche Technique Entrée :

CAILLETTE AU VERT ET NOISETTES

INGREDIENTS POUR 10 PERS :

- 1.5kg d'échine de porc
- 1 kg de poitrine de porc
- 500 g d'épaule de porc
- 500 g de gorge de porc hachée
- 1kg de blettes (la partie verte) ou épinard ou chou vert au choix
- 100g de noisette*
- 2 crêpines de porc

*Allergène (facultatif)

DEROULE :

- ✓ Ciseler le légume choisi, et l'étuver (cuisson à feu doux à la graisse de canard par exemple et en ajoutant de l'eau si nécessaire) entre 10 et 20 minutes (selon le légume) à feu doux.
- ✓ À côté, hacher et mélanger l'échine, la poitrine, l'épaule et la gorge de porc.
- ✓ Mélanger les deux préparations en y ajoutant les noisettes torréfiées si souhaitées. Saler, poivrer.
- ✓ Former des boules de 80g et enroulées dans la crêpine.
- ✓ Disposer sur une plaque et cuire au four à chaud à 170°C pendant 45 minutes.
- ✓ Laisser refroidir afin de détailler en lamelle et servir sur salade assaisonnée.





LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE TARN

Fiche Technique Plat :

FRICASSEE DE POULET A LA CASTRAISE

INGREDIENTS POUR 10 PERS :

- 2 kg de poulet (entier découpé en 8 ou seulement les cuisses)
- 100 g de jambon de Lacaune
- 100 g de couenne de porc
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 50 g de farine
- 1 kg de carottes
- 600 g de céleri rave (environ 2 pièces)
- 2 oignons doux

DEROULE :

Fricassée :

- ✓ Couper le jambon en dés et les faire dorer (à la graisse de canard si possible)
- ✓ Une fois dorés, ajouter les morceaux de poulet, les oignons hachés, l'ail écrasé ainsi que la farine. Cuire à feu moyen 10 minutes.
- ✓ Déglacer la préparation avec le vin blanc. Saler, poivrer.
- ✓ Faire réduire le vin et mouiller avec un bouillon de carcasses de volaille ou jus de veau au choix.
- ✓ Blanchir la couenne et l'ajouter à la préparation. Ajouter un peu de farine si besoin de lier.
- ✓ Cuire à couvert à feu moyen environ 1 heure.

Accompagnement :

- ✓ Tailler les carottes en sifflet (en fine lamelles en biais)
- ✓ Tailler les céleris rave en mirepoix (en dés)
- ✓ Séparément les faire revenir en sauteuses beurrées. Ajouter à hauteur de l'eau (ou du bouillon de volaille), du sel, du thym et une pincée de sucre. Porter à ébullition.
- ✓ Recouvrir les sauteuses d'un papier sulfurisé pour ralentir l'évaporation et cuire jusqu'à obtenir des légumes fondant et l'évaporation complète de l'eau.
- ✓ Une fois les légumes fondant à souhait, retirer le papier sulfuriser et finir la cuisson 5 minutes en faisant rouler les légumes dans le sirop issu de la réduction.
- ✓ Pour finir faire revenir les oignons doux coupés en quartiers en les maintenant légèrement croquant.
- ✓ Servir les légumes ensemble avec la viande.





LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE TARN

Fiche Technique Dessert :

MESTURET A LA VANILLE ET AGRUMES

INGREDIENTS POUR 10 PERS :

- 1kg de chair de potiron
- 150g de sucre
- 2 zestes de citron et/ou d'orange
- 50g de maïzena
- 50g de farine
- 50g de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé

DEROULE :

- ✓ Vider le potiron de sa chair et la mettre dans une marmite.
- ✓ Ajouter le sucre, le sucre vanillé et le zeste des agrumes sélectionnés et faire cuire à couvert à feu doux 30 minutes.
- ✓ Mixer et ajouter la maïzena, la farine et le beurre. Laisser cuire entre 3 et 5 minutes
- ✓ Verser la préparation dans le plat souhaité (épaisseur 3cm maximum) et cuire au four chaud à 180°C pendant 25min. Le Mesturet est cuit lorsque le dessus commence à bronzer
- ✓ Servir froid avec une boule de glace ou un coulis d'orange caramélisé.

