



LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE VAUCLUSE ET GARD

Fiche Technique Entrée :

HOUMOUS DE POIS CHICHE AU SESAME, BROUSSE DE BREBIS, SALADINE D'HERBES, CITRON CONFIT

INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :

Pour le houmous :

- 500g de pois chiche
- 1 jus de citron
- 100g d'huile d'Olive
- Sel, poivre
- 2 gousses d'ail râpées
- Huile de sésame - PM
- 1 pincée de cumin

Pour le reste de la recette :

- Citrons confits – éclats hâchés
- 500g de brousse de brebis fraîche
- Saladine (jeunes pousses ex : épinard, roquette, mache, mizuna, cerfeuil)

DÉROULÉ :

- ✓ Placer tous les ingrédients pour le houmous dans un blender et mixer

Pour le dressage de l'assiette :

- ✓ Dans une assiette, disposer une généreuse cuillère de houmous et l'étaler avec le dos de la cuillère
- ✓ Disposer quelques éclats de citrons confits dessus, puis au centre, déposer une cuillère de brousse de brebis.
- ✓ Terminer en disposant la saladine assaisonnée sur la Brousse





LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE VAUCLUSE ET GARD

Fiche Technique Plat :

**PAVE DE CABILLAUD, SAUCE AU CURRY NOIR
MOUSSELINE DE CAROTTES A LA LAITUE DE MER**

INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :

Pour la mousseline :

- 700g de carottes
- 80g de laitue de mer
- 100g de beurre
- 100g de crème liquide

Pour le reste de la recette :

- 1.2kg de cabillaud

Pour la sauce au curry noir :

- 3 échalotes
- 2 cèleris branche
- 100g vin blanc
- 1L de crème
- 50g curry noir
- 1 jus de citron



DÉROULÉ :

Pour la mousseline :

- ✓ Éplucher les carottes, les émincer et les cuire à l'eau
- ✓ Une fois cuites, les placer dans un blender avec le beurre et la crème, y ajouter la laitue de mer. Mixer le tout
- ✓ Préchauffer le four à 160°C

Pour la sauce :

- ✓ Dans une casserole, faire revenir les échalotes et le céleri émincé dans un filet d'huile d'olive. Bien assaisonner
- ✓ Déglacer au vin blanc puis ajouter la crème, le curry noir, le jus de citron
- ✓ Bien mélanger et faire cuire 5 min à petite ébullition
- ✓ Passez au chinois, rectifier l'assaisonnement (citron et curry)
- ✓ Dans un plat, disposer les filets avec un joli filet d'huile d'olive. Enfournez 5 min

Pour le dressage :

- ✓ Dans une assiette, disposer la purée de carottes et laitue, placer le pavé de cabillaud au centre et disposer la sauce tout autour



LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE VAUCLUSE ET GARD

Fiche Technique Dessert :

SEMOULE AU LAIT D'AMANDE POMMES CAMELISEES ET ZESTES D'AGRUMES

INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :

Pour la semoule au lait d'amandes :

- 130g de semoule de blé
- 130g de lait d'amande
- 100g de sucre
- 1 gousse de vanille

Pour le reste de la recette :

- 5 pommes
- 1 orange
- 1 citron

DÉROULÉ :

Pour la semoule au lait d'amande :

- ✓ Dans une casserole, faire chauffer le lait, le sucre et la gousse de vanille à feu doux. Arrivé à ébullition, ajouter la semoule et laisser cuire 5 min tout en mélangeant avec une cuillère en bois
- ✓ Verser la préparation dans des pots individuels, les placer au réfrigérateur

Pour les pommes :

- ✓ Éplucher les pommes et les couper en 4, retirer le centre et les couper en gros cubes
- ✓ Prendre une poêle et saupoudrer le fond de sucre semoule
- ✓ Faire chauffer à feu moyen
- ✓ Lorsque le sucre a caramélisé, ajouter les morceaux de pommes et les faire cuire en remuant régulièrement jusqu'à obtention d'une compotée. Ajouter le zeste d'une orange et d'un citron

Pour le dressage :

- ✓ Retirer les pots du réfrigérateur et disposer la compotée de semoule sur le dessus, ajouter un petit zeste par-dessus pour la décoration

