



LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE DEUX-SEVRES

Fiche Technique Entrée :

POIREAUX GATINE / CRESSON / PAIN DE CAMPAGNE

INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :

Pour le poireau :

- 10 pièces de poireaux taille moyenne
- Huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1g de Thym
- 10g de beurre
- 20g de câpres
- 20gr de cornichons
- ¼ botte de persil plat
- 1 botte de cresson

Pour le croûton de pain :

- 40g de pain de campagne
- 1 gousse d'ail
- 2g de Thym
- 50g de beurre clarifié

Pour la vinaigrette :

- 50g de moutarde
- 0.100L de vinaigre de vin vieux
- 0.250L d'huile de tournesol
- Sel, poivre

Pour la sauce gâtine :

- 100g de mayonnaise maison
- 10g de ciboulette
- 10g de cerfeuil
- 10g d'estragon
- 10g de menthe
- 1 œuf dur
- 40g de poire
- 20g de sauce Worcestershire ou Viandox
- 2g de piment d'Espelette frais
- 20g de sauce soja



DÉROULÉ :

Pour les poireaux :

- ✓ Nettoyer les poireaux, couper un peu les racines
- ✓ Sur une plaque gastro, les assaisonner, sel /poivre, huile d'olive et beurre, ail écraser et thym
- ✓ Cuire les poireaux au four pendant 25/30 min (Ils doivent légèrement être colorés et bien cuit à cœur)
- ✓ Laisser refroidir, les tailler à 25cm de longueur (ajuster suivant la taille)
- ✓ Récupérer les parures et l'intérieur. Concasser l'ensemble, ajouter les câpres, les cornichons concassés et un peu de vinaigrette.
- ✓ Farcir le poireau avec le mélange et ajouter le persil ciselé les croutons et le cresson.

Pour la sauce gâtine :

- ✓ Hacher toutes les herbes finement, râper l'œuf dur, tailler la brunoise de poire et assembler tous les éléments avec la mayonnaise.

Pour les croutons de pain :

- ✓ Tailler le pain de campagne en petits cubes les mélanger avec les gousses d'ail "tapées" en chemise, le thym et un peu de beurre clarifié.

Suggestion de présentation sans les œufs mimosa dessus et la sauce Gâtine à ajouter sous le poireau.





LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE DEUX-SEVRES

Fiche Technique Plat :

PALERON CONFIT / ÉPEAUTRE/CELERI A LA CREME D'ÉPINARD

INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :

- 1.5kg de paleron/ merlan
- Garniture aromatique
- 3 L de fond blanc ou bouillon de légumes
- Huile d'olive

Pour le petit épeautre :

- 1kg de petit épeautre cuit
- 0.200 L de vin blanc
- 0.200 de bouillon de légumes

Pour la crème d'épinard :

- 1 L de crème liquide
- 2g de piment d'Espelette
- 10 gousses d'ail épluchées
- 500g de feuille d'épinard
- Sel
- 100g de parmesan en poudre

Pour la garniture :

- 200g de céleri-rave
- 30g de parmesan
- 30g de pousses d'épinard
- ¼ de la botte de ciboulette

DÉROULÉ :

- ✓ Mariner le paleron avec une bonne garniture aromatique et l'huile d'olive pendant 24h.
- ✓ Braiser le paleron dans le bouillon à couvert au four et le cuire pour qu'il soit bien fondant. (150° à 160°) PENDANT 3 - 4 HEURES
- ✓ Refroidir le paleron.
- ✓ Conserver le jus de cuisson pour le réchauffer.
- ✓ (Pocher le merlan dans le bouillon de légumes, le vin blanc, les échalotes et 1 jus de citron : attention le merlan a une cuisson très rapide.)

Pour le petit épeautre :

- ✓ Blanchir votre petit épeautre dans une grande quantité d'eau bouillante salée.
- ✓ Le temps de cuisson va vraiment varier selon les épeautres, attention de ne pas le surcuire afin qu'il n'explose pas.
- ✓ Égoutter sans rincer, mettre en plaque et arroser légèrement d'huile d'olive. Conserver au frais.

Pour la crème d'épinard :

Faire bouillir la crème avec l'ail et le piment Espelette. Ajouter les épinards, le parmesan, mixer, refroidir sur glace en plaque. Vérifier l'assaisonnement.

Pour la garniture :

- ✓ Tailler le céleri en grosse brunoise et le blanchir en gardant une certaine fermeté.
- ✓ Ciseler la ciboulette.
- ✓ Réaliser des copeaux de Parmesan.
- ✓ Reprendre votre épeautre comme un risotto, ajouter votre petit épeautre blanchi départ vin blanc, bouillon de légumes, lier avec la crème épinard au dernier moment, ajouter le céleri et laisser chauffer, finir avec la ciboulette ciselée, les copeaux de parmesan et les pousses d'épinard au moment du dressage.
- ✓ La consistance du risotto doit être onctueuse.





LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE DEUX-SEVRES

Fiche Technique Dessert :

COINGS Pochés / CHATAIGNES / MERINGUES COMME UN MONT BLANC

INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :

- 5kg d'eau
- 500g de sucre
- 6 pièces de coings
- 1 citron jaune

Pour le coing poché :

- 450g eau de coings
- 6 coings

Pour la meringue à la fécule :

- 180g du blanc d'œufs
- 150g de sucre
- 15g de fécule
- 150g de sucre glace

Pour la mousse au marron :

- 35g de lait
- 250g de crème de marron
- 50g de pâte de marron
- 250g de crème liquide

DÉROULÉ :

- ✓ Réaliser un sirop avec l'eau et le sucre, éplucher les coings
- ✓ Les mettre dans une charlotte (ou deux selon la quantité) le trognon, les peaux.
- ✓ Rajouter le citron coupé en deux et le reste du coing coupé en morceaux et cuire.
- ✓ Passer les morceaux de coings.
- ✓ Une fois cuit mixer les morceaux au Thermomix jusqu'à obtenir une texture bien lisse.

Pour le coing poché :

- ✓ Pesez 450g d'eau de coing dans un sac sous-vide avec 6 demi-coing
- ✓ Cuire 1 nuit au four ventilé à 79°C ventilation 3, vapeur 100%.
- ✓ Le lendemain laisser refroidir et une fois froid le stocker au congélateur.

Pour la meringue à la fécule :

- ✓ Monter les blancs tiédés à 20°C au fouet, incorporer petit à petit le mélange sucre et fécule.
- ✓ Laisser tourner à vitesse moyenne pendant 10/15 min.
- ✓ Dans un grand cul de poule, incorporer à la Maryse le sucre tamisé au préalable.
- ✓ Pocher des boules à votre convenance.
- ✓ Cuire sur siplat dans un four à 100°C puis descendre immédiatement à 80°C.
- ✓ Pendant 1h/1h30 environ.
- ✓ Laisser ensuite une nuit en étuve.

Pour la mousse aux marrons :

- ✓ Mixer au Thermomix le lait, la crème de marron et la pâte de marron pour ne pas faire de morceaux.
- ✓ Faire monter légèrement la crème et mélanger le tout.

