



LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE RHÔNE

Fiche Technique Entrée :

## EMINCE D'ENDIVES AUX CROUTONS, ŒUF PARFAIT, VINAIGRETTE AU JUS DE POMME ET HUILE DE NOIX

INGRÉDIENTS POUR 8 PORTIONS :

Pour les œufs :

- 8 œufs extra frais
- Vinaigre de vin blanc
- Poivre du moulin
- Fleur de sel

Pour les endives :

- 8 petites endives
- 2 citrons
- Sel, poivre

Pour les croustons :

- 6 tranches de pain de mie
- 60 g de beurre
- 6 gousses d'ail

Pour la vinaigrette :

- 1 demi-litre réduit de jus de pommes
- 2/4 c à soupe de vinaigre de cidre
- 4 c à soupe d'huile neutre
- 2 c à soupe d'huile de noix
- 2 pincées de piment d'Espelette

Pour le décor :

- 16 demis de cerneaux de noix
- 24 pluches de cerfeuil

DÉROULÉ :

Pour les œufs :

- ✓ Mettre à cuire au four l'œuf entier à 63 degrés vapeur pendant 45 minutes.
- ✓ Refroidir à température ambiante. Casser l'œuf « parfait »
- ✓ 2 -ème possibilité : Casser les œufs et pocher traditionnellement dans une eau frémissante vinaigrée

Pour les endives :

- ✓ Couper les endives en deux. Oter le cœur des endives et les couper en julienne dans la longueur. Les mettre dans un saladier et les citronner légèrement pour éviter l'oxydation.

Pour les croûtons :

- ✓ Dans une poêle, mettre le beurre. Ajouter les gousses d'ail et le thym. Ajouter les cubes de pain de mie préalablement taillés. Bien les colorer sur toutes les faces. Attention à bien les assaisonner.

Pour la vinaigrette :

- ✓ Dans un bol ou un cul de poule, mettre le sel, le poivre, et le piment.
- ✓ Ajouter le vinaigre et le jus de pomme réduit pour laisser au sel le temps de se dissoudre.
- ✓ Ajouter le reste et assaisonner les endives avec et conserver un peu pour laquer l'œuf.





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

**Fiche Technique Plat :**

**EMINCE DE BŒUF SAUCE BOURGUIGNONNE, RIZ BIO AUX EPICES TORREFIEES**

**INGRÉDIENTS POUR 8 PORTIONS :**

- 800g d'émincé de bœuf
- 400g de viande à bourguignon
- Garniture aromatique (8 oignons, 8 carottes, 2 bouquets garnis, 4 échalotes)
- 2L de vin rouge
- 1 L de fond de bœuf
- 2c à café poivre en grain
- 2 têtes d'ail
- 200g de beurre
- Huile neutre
- 700g de riz bio
- 60g beurre
- 2 gousses d'ail
- 4 Oignons
- Curry
- Paprika
- 4 Clou de girofle
- 6 Cardamome

**DÉROULÉ :**

- ✓ Dans une sauteuse, mettre à fondre le beurre avec l'ail. Ajouter la viande salée. Laisser colorer harmonieusement la viande. Ajouter la garniture aromatique taillée en grosse mirepoix.
- ✓ Ajouter le vin rouge, laisser réduire de moitié. Ajouter ensuite le jus de veau. Laisser mijoter tranquillement avec le bouquet garni et les grains de poivre. Après cuisson, décanter. Mettre à réduire la sauce pour avoir la consistance souhaitée. Faire sauter l'émincé et déglacer avec la sauce du bourguignon.
- ✓ Pour la cuisson du riz bio, partir sur la base du riz pilaf en faisant suer les oignons ciselés avec le beurre et l'ail, ajouter les épices quand ils seront translucides.
- ✓ Torrifier puis ajouter le riz et mouiller et saler.
- ✓ Mettre au four et laisser cuire à couvert.
- ✓ En sortie de four, égrainer et rectifier si besoin.

