



## FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

### Soupe de tomates chaude

**Faisselle de chèvre aux fines herbes et citron vert**  
**Pistou basilic et roquette, croûtons de pain à l'ail**

## INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

### Soupe de tomates

- 1,5 kg de tomates cœur de bœuf
- 2 pièces d'oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel/poivre

### Faisselle

- 300 g de faisselle
- 200 g de crème
- 2 échalotes
- 10 g de ciboulette
- 10 g de cerfeuil
- 10 g d'aneth
- 1 citron vert
- Huile d'olive
- Sel/poivre

### Pistou

- 150 g d'huile d'olive
- ½ botte de basilic
- ½ botte de roquette
- Sel/poivre

### Croûtons de pain à l'ail

- 50 g de pain de mie
- 4 g de pulpe d'ail
- 35 g d'huile d'olive
- Fleur de sel

## DÉROULÉ

### Réaliser la soupe de tomates

- Emincer les oignons, puis tailler les tomates en deux dans la longueur
- Faire colorer les tomates à l'huile d'olive côté chair dans une poêle très chaude, puis les débarrasser
- Faire revenir les oignons émincés et l'ail dans un rondou, puis ajouter les tomates poêlées, assaisonner et laisser cuire à couvert à feu doux pendant 1 heure. Mixer.

### Pour la faisselle :

- Mettre la faisselle à égoutter, émincer ensuite finement l'échalote, la ciboulette, le cerfeuil et l'aneth
- Les mélanger à la faisselle dans un cul de poule
- Ajouter le zeste d'un citron vert, un peu d'huile d'olive, et assaisonner
- Réaliser une crème montée au batteur, puis l'incorporer délicatement à l'aide d'une maryse à l'appareil (faisselle)

### Pour le reste :

- Dans un mixeur, rassembler tous les éléments (huile d'olive, basilic, roquette) puis mixer à vitesse maximum pendant 1 minute. Assaisonner puis débarrasser
- Couper le pain de mie en petits cubes
- Les faire revenir à la poêle avec de l'huile d'olive et la pulpe d'ail
- Une fois colorés, les débarrasser sur du papier absorbant, et assaisonner avec de la fleur de sel



**JEUDI 3 OCTOBRE 2024**

TOURAINES / LOIR-ET-CHER



## FICHE TECHNIQUE PLAT

Poitrine de cochon confite

Risotto d'épeautre aux champignons, carottes rôties au beurre de sauge  
Jus de cochon parfumé à la sauge

## INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

### Cochon confit

- 1,2 kg de poitrine de cochon

### Marinade

- 130 g de gros sel
- 35 g de sucre roux
- 2 g de graines de coriandre
- 2 g de graines de cumin
- 2 g de genévrier
- 2 g de poivre noir
- 2 g de badiane

### Risotto d'épeautre

- 200 g de petit épeautre
- 2 oignons
- 200 g de champignons bruns
- 10 g de vin blanc
- Beurre
- Sel/poivre

### Carottes rôties

- 700 g de carottes
- Beurre
- 5 g de sauge

### Jus de cochon

- 1 kg d'os de cochon
- G.A (garniture aromatique : oignon, carottes, poireaux)
- Vin rouge
- Beurre
- Sauge

## DÉROULÉ

### Pour la poitrine de cochon :

- Préparer votre poitrine de cochon, puis mélanger tous les ingrédients de la marinade
- Frotter la marinade sur la poitrine de cochon, laisser mariner 12 heures au frais
- Rincer ensuite la poitrine de cochon, puis la sécher soigneusement à l'aide de papier absorbant
- Mettre la poitrine sous vide puis la cuire à 65 °C en vapeur pendant 36 heures
- Après cuisson, laisser refroidir, tailler vos portions, puis les colorer de chaque côté à la poêle

### Pour le risotto d'épeautre

- Ciseler les oignons et les champignons, les faire suer dans une casserole avec du beurre, puis ajouter le petit épeautre
- Nacrer le petit épeautre dans la casserole pendant 2 minutes et déglacer au vin blanc
- Mouiller avec de l'eau à hauteur, puis laisser cuire à couvert
- Assaisonner

### Pour les carottes :

- Éplucher les carottes, les tailler en tronçons de 3 cm
- Faire fondre le beurre dans une casserole puis incorporer la sauge
- Laisser infuser 1 heure hors du feu
- À l'aide d'une poêle, faire rôtir les carottes dans le beurre de sauge

### Pour le reste :

- Colorer les carcasses de cochon dans un rondeau, puis ajouter la garniture aromatique
- Déglacer au vin rouge, mouiller à hauteur avec de l'eau
- Laisser frémir pendant 5 heures, passer au chinois, ajouter la sauge puis réduire le jus jusqu'à obtention de la bonne consistance



**JEUDI 3 OCTOBRE 2024**

TOURAINES / LOIR-ET-CHER



**FICHE TECHNIQUE FROMAGE**  
**Sainte-Maure-de-Touraine ou Selles-sur-Cher**

## INGRÉDIENTS

*Pour 10 personnes*

**Pour le fromage :**

- 200 gr de Sainte-Maure-de-Touraine ou de Selles-sur-Cher
- 100 gr de pommes de terre
- Miel
- Salade
- Huile de friture

**Pour la vinaigrette**

- 15 gr vinaigre balsamique blanc
- 20 gr de vinaigre vin rouge
- 100 gr huile d'olive
- Poivre de timur
- Sel

## DÉROULÉ

- Couper le fromage en tranches de 20 g
- Éplucher les pommes de terre et les couper à la mandoline, puis les frire dans une huile à 170 °C
- Badigeonner les chips avec un peu de miel
- Mélanger tous les éléments de la vinaigrette et assaisonner la salade



**JEUDI 3 OCTOBRE 2024**

TOURAINES / LOIR-ET-CHER



## FICHE TECHNIQUE DESSERT

### **Panna cotta au foin et fraises**

## INGRÉDIENTS

*Pour 10 personnes*

### **Pour la Panna cotta**

- 900 g de crème
- 140 g de sucre
- 20 g de foin
- 8 feuilles de gélatine

### **Pour le coulis de fraises**

- 500 g de fraises
- 50 g de sucre
- ½ jus de citron
- 50 g d'eau

### **Pour les Fraises**

- 300 g de fraises

## DÉROULÉ

### **Pour la Panna cotta**

- Mettre la crème à chauffer dans une casserole
- Pendant ce temps, mettre les feuilles de gélatine dans de l'eau froide
- Une fois la crème chaude, ajouter le sucre et le foin, puis laisser infuser pendant 1 heure hors du feu
- Passer ensuite au chinois, remettre la crème à température, puis ajouter les feuilles de gélatine. Bien mélanger
- Verser dans des ramequins, puis laisser prendre au froid

### **Pour le coulis :**

- Couper les fraises en deux, puis les mettre dans un sac sous vide avec le sucre, le jus de citron et l'eau
- Mettre la poche sous vide au congélateur. Une fois congelée, mettre la poche à cuire à 65 °C pendant 1 heure et demie.
- Une fois cuit, mixer et passer au chinois
- Couper les fraises fraîches en petits quartiers, puis les incorporer au coulis.

