

JEUDI 3 OCTOBRE 2024

ALPES DE HAUTE PROVENCE



FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

Courge aux agrumes et sauce à l'amande

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- Courge 1.200kg
- Lait d'amande 300ml
- Citron 1
- Orange 1
- Amandes torréfiées
- Sel
- Poivre

DÉROULÉ

- *Cuire la courge à la vapeur au four jusqu'à ce que vous puissiez planter un couteau dedans sans forcer.*
- *Enlever la peau de la courge et tailler des morceaux de 5 cm.*
- *Saler, poivrer et ajouter de l'huile d'olive. 5 morceaux par portion.*
- *Dans le lait d'amande, ajouter du sel, du poivre, du jus et du zeste de citron et d'orange, des amandes torréfiées et concassées, et de l'huile d'olive. 2 cuillères à soupe par portion.*



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

ALPES DE HAUTE PROVENCE



FICHE TECHNIQUE PLAT

Épaule d'agneau rôtie sur l'os, jus sarriette, patate douce, choux fleur et brocolis

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- Brocoli 1 kg
- Chou-fleur 1 kg
- Patate douce 1,2 kg
- Épaule d'agneau 2 kg
- Vin blanc PM
- Sarriette PM
- Thym PM
- Fond d'agneau 300 ml
- Huile d'olive PM
- Huile de colza grillée PM
- Miel
- Épices en poudre (colombo, paprika, piment et cumin)
- Sel
- Poivre

DÉROULÉ

- *L'épaule d'agneau : parer la viande puis désosser les os piqués de fines tranches d'ail dégermé.*
- *Saler, poivrer, ajouter du thym et de la sarriette en poudre, puis marquer la viande à l'huile d'olive.*
- *Une fois la coloration homogène obtenue, finir la cuisson au four à 180°C pendant environ 10 min.*
- *Déglicer au vin blanc, ajouter le fond d'agneau puis le miel, faire réduire jusqu'à obtenir le goût juste.*
- *Sortir du four, laisser reposer puis ajouter 5 min de cuisson avant de trancher et envoyer.*
- *Blanchir les têtes de brocoli dans une eau bouillante très salée puis les placer dans de l'eau glacée.*
- *Chauffer au moment d'envoyer dans un fond d'eau avec sel, poivre et huile d'olive.*
- *Laisser le chou-fleur entier ; pour la marinade, ajouter dans une calotte huile d'olive, sel, poivre, colombo, paprika, piment et cumin (toutes les épices en poudre), puis badigeonner le chou-fleur avec.*
- *Mettre au four à 160°C jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit.*
- *Tailler les têtes puis les chauffer au four au moment d'envoyer.*
- *Pour la purée de patates douces, cuire les patates au four sur un lit de gros sel.*
- *À la fin de la cuisson, récupérer la chair et la mixer à chaud au robot avec de l'huile de colza grillée, sel, poivre, huile d'olive et un peu de jus d'orange.*



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

ALPES DE HAUTE PROVENCE



FICHE TECHNIQUE DESSERT

Tartelette aux figues crème montée au thym

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- 2 œufs
- Sucre 80 g
- Beurre 100 g
- Farine 200 g
- Crème 50 cl
- Sucre une pincée
- Thym PM
- Miel
- 6 Figues

Pour l'appareil :

- Œuf 4
- Sucre 100g
- Vanille ½ gousse
- Crème 33 cl
- Thym

DÉROULÉ

- Réaliser la pâte sucrée puis réserver au frais une heure.
- Étaler la pâte à 2 mm environ puis la mettre dans un moule beurré.

Pour la préparation de l'appareil au thym :

- Dans un bol, fouetter ensemble les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement.
- Dans une casserole, faire chauffer doucement la crème liquide avec du thym
- Lorsque la crème est bien chaude et que le thym a infusé, retirez les branches de thym (si utilisé) et versez doucement la crème chaude sur le mélange d'œufs en fouettant constamment pour éviter de cuire les œufs.
- Remettre le mélange dans la casserole et chauffer à feu doux tout en remuant continuellement jusqu'à ce que la préparation épaississe légèrement et nappe le dos d'une cuillère.
- Ajouter l'appareil au thym puis les figues taillées en 4 ou 8 selon la grosseur de la figue, et ajouter un peu de miel de lavande sur le dessus.
- Cuire à 180°C pendant environ 40 min.
- Réaliser une crème montée puis ajouter le thym en poudre.
- Tailler une part et mettre une quenelle sur le dessus.

