

JEUDI 3 OCTOBRE 2024

BRETAGNE NORD

Un menu élaboré par Joseph Oulhen



FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

Velouté de courge et lentilles corail au curry

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- 1,5 kg de potimarron ou autre courge
- 500 g de lentilles corail
- 2,5 L d'eau
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre
- Curry
- Huile d'olive
- Un peu de lait de coco ou crème fraîche
- Sel, poivre

DÉROULÉ

- Éplucher les oignons, l'ail et le gingembre.
- Les laver et les couper en morceaux.
- Bien laver le potimarron, le couper en morceaux et enlever les graines. (L'avantage du potimarron est qu'il n'a pas besoin d'être épluché).
- Dans une cocotte, faire revenir les oignons, l'ail et le gingembre dans un peu d'huile avec le curry.
- Ajouter le potimarron et les lentilles. Couvrir d'eau.
- Laisser cuire 20 à 30 minutes.
- Enlever un peu de bouillon, le réserver. Mixer les légumes.
- Ajouter le lait de coco ou la crème fraîche.
- Suivant la texture voulue, ajouter le reste du bouillon.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire en ajoutant un peu de sel et de poivre.



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

BRETAGNE NORD

Un menu élaboré par Joseph Oulhen



INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Far de blé noir « en brujun » :

- Farine de sarrasin : 500g
- Sel : 15g
- Poivre (pm)
- Lait entier : 80cl
- Crème liquide : 20cl
- Œufs : 4
- Beurre : 130g
- Beurre pour le plat (pm)

Crème de champignons :

- Champignons de Paris : 1kg
- Oignons : 2 moyens
- Crème fraîche liquide : 1L
- Bouillon de légumes en poudre : 1 cs
- Sel : 1 cs
- Poivre (pm)

FICHE TECHNIQUE PLAT

Assiette « Les Maraîchers » : Far de blé noir, crème de champignons, légumes rôtis et fromage frais à la ciboulette

DÉROULÉ

Far de blé noir « en brujun » :

- Dans une calotte, mélanger la farine, le sel, le poivre
- En fouettant, ajouter le lait et la crème, le beurre fondu puis les œufs battus
- Beurrer le plat allant au four
- Cuire 40/45 min à four 170°C/180°C
- Lorsque le far a tiédi, couper en cubes et passer au robot cutter

Crème de champignons :

- Dans une sauteuse, verser un fond d'huile d'olive
- Faire suer les oignons émincés
- Ajouter les champignons émincés et le bouillon en poudre
- Saler et mettre un fond d'eau
- Une fois que l'eau de végétation sort, verser la crème, saler
- Poivrer, mixer



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

BRETAGNE NORD

Un menu élaboré par Joseph Oulhen



INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Légumes rôtis :

- Pommes de terre : 500g
- Carottes : 500g
- Céleri-rave : 500g
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- Herbes de Provence
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Fromage frais, ciboulette :

- Fromage frais : 1kg
- 2 à 3 échalotes
- 1 botte de ciboulette
- 2 cc de sel
- Poivre (pm)
- 1 jus de citron
- 1 cs d'huile

FICHE TECHNIQUE PLAT SUITE

Assiette « Les Maraîchers » : Far de blé noir, crème de champignons, légumes rôtis et fromage frais à la ciboulette

DÉROULÉ

Légumes rôtis :

- Couper les pommes de terre et le céleri en cubes de tailles équivalentes
- Couper les carottes en tronçons un peu plus petits
- Émincer les oignons, écraser l'ail
- Dans une plaque allant au four, mélanger les légumes, oignons, ail, huile, herbes, sel
- Passer au four à 180°C pendant 30 min

Fromage frais, ciboulette :

- Émincer la ciboulette
- Ciseler les échalotes
- Presser le citron
- Dans une calotte, mélanger les ingrédients





INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pommes caramélisées :

- 1 kg de pommes Golden
- 60 g de beurre demi-sel
- 60 g de cassonade
- 1 jus de citron

Ganache montée vanille :

- 200 g de chocolat blanc
- 190 g de crème fraîche liquide 35 % chaude
- 100 g de crème fraîche liquide 35 % froide
- 1 gousse de vanille

Caramel beurre salé :

- 100 g de sucre semoule
- 50 g de beurre demi-sel
- 100 g de crème fraîche liquide

FICHE TECHNIQUE DESSERT

Ganache montée à la vanille, pommes caramélisées, gelée de pommes et citron, caramel au beurre salé, et crumble sarrasin-noisette

DÉROULÉ

Pommes caramélisées :

- Éplucher les pommes et les couper en brunoise moyenne.
- Dans une poêle avec un peu de beurre, faire caraméliser les pommes en ajoutant un peu de sucre roux. Ajouter le jus de citron.
- Réserver au frais.

Ganache montée vanille :

Réaliser une ganache vanille :

- Faire chauffer la crème avec la gousse de vanille.
- Laisser infuser pendant 10 min à couvert.
- Réchauffer la crème pour qu'elle soit bien chaude.
- La verser sur le chocolat blanc, laisser reposer pour que le chocolat fonde.
- Émulsionner la ganache.
- Ajouter la crème froide.
- Mixer au mixeur plongeant.
- Filmer au contact et laisser reposer au frais.
- Monter la ganache au batteur (la ganache doit être bien froide).
- Une fois montée, mettre la crème en poche et réserver.

Pour le caramel beurre salé :

- Réaliser un caramel à sec.
- En parallèle, faire chauffer la crème.
- Le décuire avec la crème chaude, la verser en plusieurs fois.
- Hors du feu, ajouter le beurre et mixer au mixeur plongeant.





INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Gelée de pommes :

- 65 g d'eau
- 190 g de jus de pommes (pommes passées à l'extracteur)
- 25 g de sucre semoule
- 10 g de jus de citron jaune
- 4 g d'agar-agar

Crumble sarrasin/noisette (base de streusel) :

- 100 g de farine de blé noir
- 100 g de cassonade
- 100 g de beurre demi-sel froid
- 120 g de poudre d'amande

FICHE TECHNIQUE DESSERT

Ganache montée à la vanille, pommes caramélisées, gelée de pommes et citron, caramel au beurre salé, et crumble sarrasin-noisette

DÉROULÉ

Gelée de pommes :

- Chauffer l'eau et le jus jusqu'à la première ébullition.
- Ajouter le mélange sucre/agar-agar.
- Chauffer en mélangeant jusqu'à la seconde ébullition.
- Débarrasser sur une plaque et laisser reposer au frais.

Crumble sarrasin/noisette (base de streusel) :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mettre les éléments dans la cuve du batteur.
- Mélanger avec la feuille. Bien sabler le tout.
- Étaler sur une plaque avec du papier cuisson.
- Cuire à 180°C jusqu'à coloration, environ 15 min.
- Laisser refroidir.

Montage de la verrine :

- Émietter le crumble dans le fond d'un verre ou d'une verrine.
- Déposer 2 cuillères à soupe de pommes caramélisées.
- Mettre un peu de gelée de pommes/citron sur les pommes.
- Pocher la ganache montée soit avec une douille ronde, soit avec une douille cannelée.
- Mettre le caramel en filet sur la ganache.
- Terminer par des morceaux de crumble et quelques points de gelée de pommes

