



FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

Ceviche végétal

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- 1.5kg bulbes de fenouil
- 500g de chaque : Radis Blue meat et Red meat
- 500g Betterave Chioggia
- 500g Navet long blanc
- 500g Concombre
- 500g Fraises
- 500g Pomme verte
- Sel, poivre
- Fleur de sel
- Herbes fraîches (basilic petites feuilles)

Pour la vinaigrette :

- 30% vinaigre de citron kalamansi
- 70% huile d'olive
- sel

DÉROULÉ

Taillage des légumes :

- Avec une mandoline japonaise, tailler en fines tranches le bulbe de fenouil, le mettre dans de l'eau glacée pendant 30 minutes, puis égoutter sur un linge propre.
- Éplucher les radis Blue meat et Red meat, puis les tailler en très fines rondelles avec la mandoline.
- Faire de même avec la betterave Chioggia, le navet long blanc et le concombre.
- Tailler les fraises et les pomme verte en fines rondelles.
- Avec 30% de vinaigre de citron kalamansi, 70% d'huile d'olive et une pincée de sel, préparer la vinaigrette.

Dressage :

- Dans une grande assiette plate, garnir toute la surface avec les légumes et les fruits disposés en patchwork de façon harmonieuse.
- Assaisonner généreusement avec la vinaigrette, une pincée de fleur de sel et un bon tour de moulin à poivre. Décorer avec des herbes fraîches effeuillées comme du basilic (petites feuilles).





FICHE TECHNIQUE PLAT

Lotte meunière et fenouil

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Sauce noilly prat :

- Os de lotte
- Bouquet garni
- 1 litre de Noilly Prat
- 1 litre de crème 35%
- 3/4 Échalotes
- Sel, poivre

Beurre tonka :

- 250 g de beurre pommade
- 10 g de tonka râpé
- Zestes de 1 à 2 citrons verts (environ 4 g)

Purée de fenouil :

- 500g de fenouil
- Beurre
- 200 g d'épinards
- 200 g de feuilles de céleri
- Sel, poivre

DÉROULÉ

Préparation de la sauce noilly prat :

- Réaliser le fumet avec les os de lotte et le bouquet garni.
- Réunir le tout dans une cocotte, faire bouillir 2 minutes.
- Ensuite laisser frémir à feu doux 1h30. Filtrer au chinois étamine et faire réduire pour obtenir environ 1 litre de fumet.
- Parallèlement faire réduire 1 litre de crème 35% de moitié.
- Dans un sautoir faire suer des échalotes sans colorer.
- Déglacer avec 1 litre de Noilly Prat et réduire de 3/4.
- Ajouter le fumet de lotte et ajuster la texture en ajoutant la crème réduite, rectifier l'assaisonnement.
- Réserver.

Préparation du beurre tonka

- Mélanger le beurre pommade avec le tonka râpé et les zestes de citron vert. Réserver au frais.

Préparation de la purée de fenouil :

- Nettoyer et émincer le fenouil, le faire suer dans du beurre sans coloration.
- Cuire à l'étuvée, mixer et passer au chinois.
- Bien égoutter dans un linge pour retirer l'excédent d'eau.
- Faire blanchir les épinards et les feuilles de céleri dans une eau salée 5 minutes.
- Bien égoutter, puis mixer avec la purée de fenouil, rectifier l'assaisonnement.
- Réserver.





INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

fenouil confit :

- Bulbe de fenouil
- Feuille de combava et anis
- Beurre
- Sel, poivre

Lotte :

- 2 kg de lotte
- 200g beurre
- Sel, poivre

Pour le dressage :

- 10 emporte-pièces de 10 cm de diamètre
- Pluches d'aneth frais

SUITE

Lotte meunière et fenouil

DÉROULÉ

Préparation du fenouil confit :

- Nettoyer le bulbe de fenouil et les placer dans un sac sous vide avec la feuille de combava, l'anis, le beurre, le sel et le poivre.
- Cuire au four à vapeur à 83°C pendant 320 minutes (ou au bain-marie pendant 2 heures si pas de four vapeur).
- Refroidir, découper en quartier égaux et poêler pour caraméliser les faces.

Préparation de la lotte :

- Nettoyer la lotte, retirer la peau et couper en cylindres réguliers.
- Assaisonner avec du sel, puis cuire sous vide à 51°C pour une cuisson à cœur.
- Refroidir, puis terminer la cuisson en les poêlant avec du beurre noisette au moment du service.

Dressage :

- Disposer un emporte-pièce de 10 cm de diamètre au centre de chaque assiette.
- Remplir avec la purée de fenouil et placer au centre un cylindre de lotte.
- Retirer délicatement l'emporte-pièce.
- Disposer autour les quartiers de fenouil confit caramélisés.
- Émulsionner la sauce Noilly Prat et la servir en saucière.
- Décorer avec des pluches d'aneth frais avant de servir.



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

CORSE

Un menu élaboré par Stephan REMON



FICHE TECHNIQUE FROMAGE

Assiette de fromage

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- Tome de chèvre
- Tome de brebis
- Confiture de figue
- Pain toasté

DÉROULÉ

Pour la planche de fromage, si possible sélectionner la tome de chèvre « Fiore di latte » de Johanna Soton à Arbori et la tome de brebis à la myrte de « Mallaroni » à Sartène, servir accompagné d'une bonne confiture de figue corse et de pain de campagne légèrement toasté.





INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pour les pistaches caramélisées :

- 250 g de sucre
- 75 g d'eau
- 600 g de pistaches
- 20 g de beurre de cacao

Pour la dacquoise amande :

- 270 g de poudre d'amande
- 270 g de sucre glace
- 300 g de blancs d'œufs
- 100 g de sucre

Pour le nougat glacé :

- 120 g de blancs d'œufs
- 125 g de sucre semoule
- 125 g de miel miellat du maquis Corse
- 75 g d'eau
- 500 g de crème montée
- 80 g d'amandes hachées torréfiées
- 80 g de noisettes hachées torréfiées
- 75 g de raisins blonds blanchis et imbibés dans 50 g de Grand Marnier
- 125 g de fruits (cubes coupés finement)
- 80 g de pistaches caramélisées
- 50 g de miel miellat du maquis Corse

FICHE TECHNIQUE DESSERT

Nougat glacé, miel miellat du maquis, fruits rouges, pistaches caramélisées

DÉROULÉ

Pour les pistaches caramélisées :

- Torréfier les pistaches.
- Cuire le sucre et l'eau à 115 degrés, puis ajouter les pistaches tièdes.
- Caraméliser à feu moyen.
- Ajouter le beurre de cacao, mélanger, verser sur un silpat et laisser refroidir. Utiliser ou mettre sous vide.

Pour la dacquoise amande :

- Tamiser la poudre d'amande et le sucre glace.
- Monter les blancs d'œufs en neige avec le sucre, en trois fois.
- Incorporer délicatement les poudres.
- Étaler sur un Silpat.
- Cuire à 170 degrés Celsius pendant environ 20 minutes, en retournant la plaque aux 2/3 du temps.
- À la sortie du four, placer directement sur une grille, puis au surgélateur.
- Découper en formes inférieures à celle du moule.

Pour le nougat glacé :

- La veille, faire blanchir les raisins blonds pendant 5 à 10 minutes dans de l'eau chaude, égoutter, puis ajouter le Grand Marnier, filmer et laisser reposer une nuit à température ambiante.
- Mettre les cercles, le rhodoïd et les fonds ronds de dacquoise sur une plaque avec une feuille de cuisson au congélateur.
- Cuire le sucre, le miel et l'eau à 123 degrés.
- Verser sur les blancs d'œufs montés mousseux.
- Lorsque la meringue est froide, ajouter la crème montée puis le reste des ingrédients.
- Mélanger délicatement à la Maryse.
- Pocher le nougat en formant un dôme dans les cercles sortis du congélateur, tapoter légèrement au 3/4 pour éviter les bulles, puis remettre au congélateur.



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

CORSE

Un menu élaboré par Stephan REMON



INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pour le coulis framboise :

- 200 g de purée de framboise
- 1,5 g de xanthane

Pour les Tuiles Épices :

- 350 g de sirop à 30 degrés
- 50 g de farine
- 25 g de blancs d'œufs
- 150 g de poudre de noisette
- 4 g de cannelle en poudre
- 2 g de badiane en poudre
- 2 g de muscade en poudre

Pour la Chantilly Vanille :

- 375 g de crème liquide
- 150 g de mascarpone
- 37 g de sucre
- 1/2 gousse de vanille

SUITE

Nougat glacé, miel miellat du maquis, fruits rouges, pistaches caramélisées

DÉROULÉ

Pour le coulis framboise :

- Mixer à froid la purée de framboise avec le xanthane, mettre sous vide et stocker au réfrigérateur.

Pour les tuiles épices :

- Mélanger à froid tous les ingrédients, puis étaler sur un Silpat.
- Cuire à 180 degrés Celsius pendant environ 7 minutes.
- Découper la forme souhaitée à mi-cuisson.

Pour la chantilly vanille :

- Mettre tous les ingrédients dans la cuve du batteur, bien mélanger puis monter à vitesse moyenne.

Montage avant chaque service :

- Décorer avec des zestes d'orange, des fruits rouges, des pistaches caramélisées et du coulis framboise.

