



FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

Pois Chiches - Pain croustillant

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- Ail frais : 7 gr
- Betterave : 40 gr
- Gingembre frais : 3 gr
- Oignon frais : 100 gr
- Pain 1/2 tranche triangle : 10 parts
- Pois chiches secs : 125 gr
- Sel de Guérande
- Sel fin
- Spiruline
- Bicarbonate de sodium
- Tahin pâte de sésame : 30 g

Pour décoration :

- Graine de cumin
- Lentilles vertes germées
- Pois chiches toastés aux épices

DÉROULÉ

Faire germer les lentilles 6 jours avant :

- Faire tremper une nuit dans de l'eau.
- Le lendemain, rincer.
- Mettre dans un gastro troué puis le tout dans un autre gastro non troué. Humidifier.
- Tous les jours, rincer et ajouter un peu d'eau.

La veille :

- Faire tremper dans l'eau les pois chiches secs durant une nuit
- Désinfecter tous les légumes dans de l'eau vinaigrée pendant 5 minutes minimum et les rincer.

Pour préparation betterave :

- Éplucher les légumes sauf la betterave.
- Cuire la betterave dans de l'eau.
- Après cuisson, refroidir dans de l'eau froide et masser la peau pour la retirer.

Pour préparation des pois chiches secs :

- La veille, faire tremper dans l'eau les pois chiches secs durant une nuit.
- Ciseler grossièrement l'oignon, tailler l'ail et le gingembre en lamelles.
- Faire cuire les pois chiches avec l'ail, l'oignon, le gingembre et une pincée de gros sel en utilisant le principe de décoction (départ eau froide, avec 1 cc de bicarbonate de sodium par litre d'eau, au moment de l'ébullition, laisser cuire à feu doux).
- À la fin de la cuisson, égoutter mais garder une partie du jus de cuisson afin d'éviter que la purée de pois chiches soit trop épaisse et pour préserver des nutriments contenus dans l'eau de cuisson.
- Penser à retirer le gingembre, puis ajouter le tahin.
- Mixer les pois chiches puis vérifier l'assaisonnement.

Pour les consommer :

- Séparer la purée de pois chiches dans 3 récipients en laissant une partie nature, une partie avec de la spiruline et le dernier récipient à mixer avec la betterave.

Pour servir :

- Toaster les triangles de pain (griller dans un four très chaud, pas longtemps).
- Dresser ces purées (jaune crème, verte, et rose) à la poche sur les toasts.
- Décorer avec les graines germées puis les graines de cumin sur la purée nature (jaune crème).
- Déposer ensuite un pois chiche toasté aux épices sur la purée du milieu.



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE HAUTE MARNE



INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pour l'écrasé pommes de terre :

- Beurre plaquette : 92 g
- Crème fraîche : 92 ml
- Lait de vache : à 460 ml
- Noix de muscade
- Pomme de terre Désirée : 2.3 Kg
- Sel fin : 9 g

Pour le confit de porc :

- Ail frais : 3.5 g
- Céleri branche : 25 g
- Poireau : 250 g
- Carotte : 75 g
- Clous de girofle (boîte 300 g)
- Crème fraîche épaisse : 125 g
- Échalote : 8 g
- Fromage de Langres à la coupe : 450 g
- Laurier frais
- Oignon frais 500 g
- Sel fin : 10 g
- Thym frais
- Viande de porc (exemple : jambon, échine...) : 1.75 Kg

FICHE TECHNIQUE PLAT

**Confit de porc à la crème de Langres
&
Écrasé pommes de terre de Désirée**

DÉROULÉ

Pour l'écrasé pommes de terre :

- Laver, éplucher les pommes de terre.
- Puis les désinfecter dans l'eau vinaigrée pendant 5 minutes minimum. Les rincer.
- Couper les plus grosses pommes de terre (morceaux pas trop petits).

Pour la cuisson :

- Dans la sauteuse, couvrir d'eau froide et salée les pommes de terre.
- Porter à ébullition. Écumer et cuire lentement durant une vingtaine de minutes.
- Pendant ce temps, faire chauffer doucement le lait avec le beurre. S'assurer avec un couteau de la cuisson.
- Mettre dans la cuve du batteur.
- Ajouter la noix de muscade râpée. Écraser avec la feuille du batteur.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Ajouter le lait chaud avec le beurre fondu, ainsi que la crème fraîche. Mélanger de nouveau.



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE HAUTE MARNE



INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pour l'écrasé pommes de terre :

- Beurre plaquette : 90 g
- Crème fraîche : 90 ml
- Lait de vache : à 460 ml
- Noix de muscade
- Pomme de terre Désirée : 2.3 Kg
- Sel fin : 9 g

Pour le confit de porc :

- Ail frais : 3.5 g
- Céleri branche : 25 g
- Poireau : 250 g
- Carotte : 75 g
- Clous de girofle (boîte 300 g)
- Crème fraîche épaisse : 125 g
- Échalote : 8 g
- Fromage de Langres à la coupe : 450 g
- Laurier frais
- Oignon frais 500 g
- Sel fin : 10 g
- Thym frais
- Viande de porc : 1.75 Kg

SUITE PLAT

**Confit de porc à la crème de Langres
&
Écrasé pommes de terre de Désirée**

DÉROULÉ

Pour le confit de porc :

- La veille : Éplucher, désinfecter dans l'eau vinaigrée pendant 5 minutes minimum, puis rincer les légumes.
- Cuire la viande de porc en basse température dans le four pour arriver à 80°C à cœur avec l'ail, céleri branche, poireau, carottes, clous de girofle, échalotes, laurier, thym, oignons, sel.
- Le lendemain, passer si possible la viande de porc dans la cellule de refroidissement pour couper plus facilement des tranches.
- Mettre les légumes dans une passoire (avec une bassine dessous pour garder le jus).
- Garder les carottes et le céleri branche dans un petit gästro.
- Vous ferez réduire le bouillon de 3/4.
- Ajouter le fromage de Langres en morceaux et remuer le temps de le faire fondre.
- Crémer le jus et vérifier l'assaisonnement. La sauce doit être onctueuse et nappante.
- Dresser la viande avec la sauce (sauf les régimes).





INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- Beurre plaquette : 90 g
- Cèleri branche : 40g
- Poireau : 20g
- Carotte : 90g
- Crème fraîche épaisse : 215g
- 1 boîte de concentré de tomate
- Fromage emmental 110 g
- Laurier frais
- Lentilles vertes : 177g
- Noix de muscade
- Oignons : 60g
- Pomme de terre à purée : 1.8 Kg
- Sel fin
- Sel de Guérande
- Thym frais
- Tomate concassée : 220g

PLAT ALTERNATIVE VEGGIE

HACHIS VEGGIE PARMENTIER LENTILLES HIVER

DÉROULÉ

- *Éplucher, désinfecter pendant 5 minutes minimum dans l'eau vinaigrée, puis rincer les légumes.*
- *Ciseler le cèleri branche et les poireaux*
- *Cuire les pommes de terre à l'anglaise. Egoutter les pommes de terre*
- *Vous pouvez prélever un peu d'eau de cuisson pour détendre la purée si nécessaire.*
- *Réaliser la purée avec un presse-purée en y ajoutant crème, beurre, sel et muscade râpée.*
- *Ajouter l'emmental râpé.*
- *Gouter et rectifier l'assaisonnement*
- *Cuire les lentilles avec 2,5 fois leur volume d'eau en ajoutant les oignons et les carottes entières, ainsi que les poireaux et les branches de céleri, thym et feuille de laurier ficelés (car il faudra pouvoir de les retirer), sel.*
- *Retirer le bouquet garni (thym, laurier) lorsque les lentilles sont cuites. Voir s'il ne faut pas retirer un peu de carottes et l'oignon selon vos goûts*
- *Après cuisson, quand il n'y a plus trop d'eau, ajouter les tomates concassées et terminer la cuisson.*
- *Faire réduire si nécessaire, puis mixer les lentilles avec les légumes mais sans le thym et le laurier.*
- *Vérifier l'assaisonnement des deux purées.*
- *Mettre au fond des plats la purée de lentilles puis recouvrir de purée de pomme de terre.*
- *Faire gratiner dans votre four.*





FICHE TECHNIQUE DESSERT

Gratin du verger Haut-Marnais

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pour la base:

- Citron bio : 1 unité
- Farine de blé : 75 g
- Lait de vache : 0.100 L
- Levure chimique : 6 g
- Oeufs frais : 100 g
- Pomme d'Auberive, variété ancienne, Dept 52 : 870 g
- Sucre blond : 50g

Pour la sauce caramel :

- Sucre blond : 135g
- Glucose sirop : 15g
- Eau : 50g
- Crème UHT 30% : 100g

DÉROULÉ

On peut utiliser notre variété de pomme ancienne Haut-marnaise : la pomme d'Auberive, avec laquelle on fait des tartes ou des compotes sublimes au cœur de l'hiver.

- Désinfecter les pommes dans l'eau vinaigrée pendant 5 minutes minimum. Rincer.
- Éplucher (sauf les pommes bio).
- Couper les en tranches très fines à l'aide d'une mandoline ou d'un robot pour les gros volumes.
- Râper le zeste de citron bio et réserver.
- Utiliser le jus pour empêcher les pommes de noircir.
- Dans un bol, battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux.
- Incorporer le lait, puis ajouter progressivement la farine, la levure, et le zeste de citron.
- Mélanger les pommes dans cette préparation pour les enrober uniformément.
- Verser le tout dans un moule à cake préalablement tapissé de papier sulfurisé.
- Lisser la surface et faites cuire au four pendant 35 à 40 minutes. Tester la cuisson avec la lame d'un couteau.
- Après passage dans la cellule de refroidissement, démouler et couper le cake en tranches; puis napper de sauce caramel.

Pour la sauce caramel :

- Dans une russe très large avec un fond épais et très propre (rincer sans essuyer).
- Cuire le sucre, le glucose, et l'eau au caramel brun 170/175 °C.
- Décuire progressivement le caramel avec la crème liquide. Faire attention aux éclaboussures.
- Laisser cuire l'ensemble quelques minutes. Passer au chinois si nécessaire.

