



FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

Taboulé de Quinoa Rouge / Tomate / Combawa

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- Quinoa rouge cuit : 650g
- Persil plat : 2 botte
- Coriandre : 2 bottes
- Tomate : 3-4 pièces
- Combawa : 1 pièce
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Vinaigre balsamique blanc

DÉROULÉ

- Cuire le quinoa à l'eau puis le refroidir et le laisser s'égoutter.
- Hacher les herbes.
- Émonder et vider les tomates puis les tailler en brunoise.
- Dans un saladier, réaliser le mélange quinoa, herbes, tomates puis ajouter une râpée de combawa. Assaisonner avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et le vinaigre balsamique blanc.
- Réserver au frais.





INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- Filets de cabillaud : 1,25 kg
- Gros sel : 500 g
- Massalé : 5 cuillères à café
- Lait : 1,5 litre
- Pomme de terre : 1,2 kg
- Huile d'olive : 167 g
- Chapelure : 250 g

FICHE TECHNIQUE PLAT

Brandade de Cabillaud Parfumée au Massalé

DÉROULÉ

- Enrober la chair de poisson sans la peau dans du gros sel. Laisser au frais pendant 1h30.
- Rincer abondamment la chair du poisson à l'eau froide.
- Dans une casserole, disposer le lait et une cuillère de massalé, puis ajouter le cabillaud.
- Cuire à feu doux pendant 5 à 7 minutes.
- Décanter le poisson et le réserver.
- Dans le lait de cuisson, ajouter les pommes de terre épluchées, couvrir à hauteur avec de l'eau. Une fois cuites, récupérer la chair des pommes de terre puis la passer au moulin à légumes.
- Dans un batteur ou un saladier, mélanger la chair de cabillaud cuite, la pulpe de pomme de terre cuite, l'huile d'olive et le reste du massalé pour obtenir un mélange homogène. Rectifier l'assaisonnement.
- Dans un plat à gratin ou des plats individuels, disposer la brandade puis parsemer avec la chapelure de pain et un filet d'huile d'olive.
- Enfourner à 180°C au four pendant 20 minutes





INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- Chou-fleur : 3-4 pièces
- Mimolette : 400 g
- Lait entier : 1,5 litre
- Beurre : 150 g
- Farine : 150g
- Curcuma : 2 cuillère à café
- Sel
- Poivre

FICHE TECHNIQUE PLAT 2 VEGE

**Gratin de Chou-Fleur / Béchamel au Curcuma Gratiné
à la Mimolette**

DÉROULÉ

- Laver et détailler le chou-fleur en morceaux. Le blanchir quelques minutes dans une eau salée. Réserver une fois cuit.
- Râper la mimolette.
- Réaliser la béchamel au curcuma. Avec le beurre et la farine, faire un roux puis ajouter le lait.
- Cuire quelques minutes, une fois la béchamel terminée, ajouter le curcuma et rectifier l'assaisonnement.
- Dans un plat à gratin ou des plats individuels, disposer les morceaux de chou-fleur cuits, couler la béchamel par-dessus puis finir avec la mimolette râpée.
- Mettre au four à 180°C pendant 20 minutes pour faire réchauffer et gratiner le fromage.





INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pour les fruits :

- Pommes : 5 pièces
- Poires : 5 pièces
- Beurre : 70 g
- Cassonade : 70g
- Yaourt grec ou fromage blanc : 300 g
- Sucre : 30 g
- Citron vert : 2 pièced

Pour le crumble :

- Farine : 125 g
- Sucre : 70 g
- Poudre d'amande : 50 g
- Beurre : 125 g
- Vanille : 2 gousse
- Sel : 5 g

FICHE TECHNIQUE DESSERT

Verrine Yaourt / Pomme et Poire / Crumble Vanille

DÉROULÉ

Préparer le crumble :

- Dans un saladier ou un batteur, mélanger tous les ingrédients secs. Gratter les gousses de vanille pour en extraire les graines et les ajouter au mélange, puis incorporer le beurre pommade. Homogénéiser l'ensemble puis le disposer en formant des petits morceaux sur une plaque de cuisson. Cuire pendant 12 minutes à 170°C.

Préparer les fruits :

- Éplucher et tailler en gros morceaux (environ 2-3 cm) les pommes et les poires. Dans une poêle, faire rôtir les fruits dans une noix de beurre et un peu de cassonade. Réserver.
- Préparer le yaourt :
- Dans un saladier, mélanger le yaourt, le sucre, le jus et le zeste du citron vert. Réserver au frais.

Assembler les verrines :

- Dans un verre à pied ou une verrine, disposer le yaourt dans le fond, ajouter quelques morceaux de fruits rôtis et finir en émiettant un peu de crumble par-dessus.

