

JEUDI 3 OCTOBRE 2024

DRÔME ARDÈCHE



FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

Tagliatelles de courgettes sauce yaourt au basilic et huile d'olive (de Nyons)

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- Courgettes : 900 gr
- Yaourt 1 pièce (100 grammes)
- Basilic : 2 gr
- Huile d'olive : 5 cl
- Sel
- Poivre

DÉROULÉ

Pour la sauce yaourt :

- Mélangez le yaourt, le basilic et l'huile d'olive dans un bol.
- Assaisonnez et placez la préparation sur une assiette.

Pour les tagliatelles de courgettes :

- Lavez les courgettes.
- Émincez-les et placez-les dans une passoire avec un peu de sel.
- 15 minutes plus tard, égouttez les courgettes.
- Dressez-les sur le fond de sauce yaourt, préalablement déposé.



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

DRÔME ARDÈCHE



FICHE TECHNIQUE PLAT

Sauté d'agneau de Sisteron aux olives de Nyons et son risotto de petit épeautre de Haute Provence

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pour la brunoise de légumes :

- 200g de concentré de tomates
- 3 céleris branche
- 3 carottes
- 3 oignons
- Sel
- Poivre,
- Piment doux

Sauté d'agneau aux olives :

- Agneau : 1 kg
- Thym, laurier
- Olives : 60 g

Risotto de petit épeautre :

- Petit épeautre mondé : 400 g
- Échalotes : 50 g
- Brunoise de légumes
- Margarine : 80 g
- Bouillon de légumes : 1,5 litre
- Parmesan râpé : 30 g

DÉROULÉ

Pour la brunoise de légumes

- Épluchez et taillez en petits dés l'ensemble des légumes, ajoutez le concentré de tomates et laissez mijoter quelques minutes.

Pour le risotto de petit épeautre :

- Faites nacrer le petit épeautre en enrobant ses graines de margarine dans une poêle chaude avec 50g de la brunoise de légumes préparée précédemment.
- Mouillez progressivement avec le bouillon de légumes.
- Laissez mijoter environ 30 à 40min, videz l'eau de cuisson restante dans un bol et ajoutez le parmesan en fin de cuisson

Pour le sauté d'agneau aux olives :

- Faites rissoler le sauté d'agneau avec le reste de la brunoise de légumes.
- Mouillez avec l'eau de cuisson du petit épeautre.
- Ajoutez les olives noires et laissez cuire environ 15min.
- Rectifiez l'assaisonnement au besoin et régalez-vous !



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

DRÔME ARDÈCHE



INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pour le gâteau :

- Patates douces : 1 kg
- 2 oeufs
- Sucre semoule : 60 g
- Lait : 12,5 cl
- Beurre : 65 g
- Cannelle : QS
- Fleur d'oranger : QS (facultatif)

Pour la mousse au chocolat:

- 200g de chocolat noir
- 80cl d'eau chaude
- Un siphon

FICHE TECHNIQUE DESSERT

**Délice de patate douce, compotée douceur et
mousse au chocolat**

DÉROULÉ

- Préchauffez votre four à 175°C.
- Lavez, épluchez et faites cuire les patates douces.
- Après les avoir réduites en purée, faites-les sécher en les mélangeant dans une casserole, à feu moyen.
- Réservez une petite partie de la purée.
- Dans un saladier, ajoutez ensuite les oeufs, le sucre, la vanille, la cannelle, la fleur d'oranger et le lait.
- Ajoutez-y la purée de patates douces tiède et le beurre.
- Versez le tout dans un moule beurré (ou papier sulfurisé).
- Enfournez de 45min à 1h. Laissez ensuite refroidir au frigo pendant 4h.
- Dans un siphon, ajoutez le chocolat noir et l'eau chaude pour obtenir une mousse au chocolat simple et rapide

