



FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

Aubergine grillée au sésame, courgette et menthe
Houmous de pois chiches au cumin

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pour l'aubergine :

- 5 pièces d'aubergine
- ½ litre d'huile de sésame grillée
- 25 cl d'assaisonnement pour sushi
- 30 g d'ail haché
- 30 g de gingembre haché
- 10 feuilles de combava
- 10 feuilles de laurier
- ½ bouquet de thym

Pour le houmous :

- 600 g de pois chiches
- 100 g de tahina
- 10 g d'ail
- 20 g de cumin
- 200 g de yaourt grec
- 50 g de lait
- 40 g de jus de citron
- 100 g d'huile de sésame
- 5 g de sel

Pour la garniture :

- 200 g de courgette (pays ou violon)
- 200 g de feta
- 30 g d'amandes brûlées
- 30 g d'olives noires
- ½ bouquet de feuilles de menthe
- PM (d'herbes)

Pour le gel gingembre :

- 200 cl de jus de gingembre
- 200 cl d'assaisonnement pour sushi
- 200 g de sirop d'érable
- 8 g d'agar-agar

DÉROULÉ

Pour l'aubergine :

- Réaliser la marinade : chauffer l'huile de sésame, ajouter l'ail haché et le gingembre haché, puis déglacer avec l'assaisonnement pour sushi.
- Ajouter les aromates et réserver.
- Tailler les tranches d'aubergine, les assaisonner de sel, les badigeonner d'huile de sésame au pinceau, et les marquer à la grillade.
- Cuire environ 5 minutes, puis disposer les tranches dans la marinade.

Pour le Houmous :

- Mixer tous les ingrédients au Thermomix et réserver.

Pour la garniture :

- Tailler les tranches de courgette à la mandoline et préparer toutes les herbes.
- Tailler la feta en gros cubes.

Pour le gel de Gingembre :

- Mixer tous les liquides avec l'agar-agar, porter à ébullition et cuire pendant 4 à 5 minutes. Refroidir, puis mixer de nouveau et réserver en poche à pâtisserie.

Pour la finition :

- Disposer une tranche d'aubergine au centre des assiettes, garnir avec 2 cubes de feta, le houmous de pois chiches, les olives noires, les amandes brûlées et les herbes.





FICHE TECHNIQUE PLAT

**Filet de daurade, marinière de coques au fenouil
Persillade à l'ail nouveau**

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pour la dorade :

- 2,5 kg de dorade
- 250 g de beurre

Pour le beurre :

- 100 g d'ail
- 100 g d'échalotes
- 2 bouquets de persil haché
- 1 kg de beurre doux

Pour la marinière :

- 200 g d'échalotes
- ½ litre de vin blanc
- 1 litre de jus de moules
- 80 cl de jus de coquillages
- ½ litre de crème

Pour l'écume :

- ½ litre de sauce marinière
- 20 cl de jus de moule
- PM Xanthane

Pour la purée de fenouil :

- 500 g de fenouil
- 100 g d'oignon
- 20 g d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- 20g de beurre
- 10 cl de pastis
- ½ litre de crème liquide

DÉROULÉ

Pour la dorade :

- Lever les filets de dorade, les tailler en aiguillettes et réserver.
- Préparer le beurre noisette et réserver.

Pour le beurre :

- Mixer l'ail, ajouter le beurre et mixer de nouveau.
- Ajouter le persil haché, mixer, puis terminer avec les échalotes ciselées.

Pour la marinière :

- Faire réduire les échalotes et le vin blanc, mouiller avec le jus de coquillages et le jus de moules, laisser réduire légèrement.
- Ajouter la crème, réduire encore, mixer
- Passer la marinière, puis réserver.

Pour l'écume :

- Détendre la sauce marinière avec le jus de moule et mixer en incorporant le Xanthane.

Pour la purée de Fenouil :

- Chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une sauteuse, ajouter l'ail haché et les oignons émincés.
- Incorporer le fenouil émincé, déglacer avec le pastis et cuire à couvert.
- Mouiller avec la crème, réduire de moitié, mixer, passer puis laisser égoutter sur du papier absorbant une nuit.





SUITE PLAT

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pour la tuile de pain :

- 20 g de farine
- 20 g de chapelure de pain de campagne
- 180 g d'eau
- 80 g d'huile d'ail
- Sel

Pour la garniture :

- 200 g de coques décortiquées
- 500 g de pommes de terre mitrilles
- 300 g de fenouil
- 200 g de haricots mange-tout
- 10 cl d'huile d'olive
- 20 g de beurre

DÉROULÉ

Pour la tuile de Pain :

- Mixer tous les ingrédients ensemble et réserver dans une pipette.
- Laisser reposer l'appareil pendant 10 minutes avant de réaliser les tuiles à l'aide d'une poêle à blinis de 12 cm de diamètre.
- Réserver sur du papier absorbant.

Pour la garniture :

- Cuire les pommes de terre.
- Émincer les haricots mange-tout en julienne et tailler les fenouils de la même façon.
- Juste avant de servir, sauter le tout à l'huile d'olive et au beurre.

Pour la Finition :

- Saisir les filets de dorade dans le beurre noisette. En fond d'assiette, déposer les coques liées dans la sauce avec le beurre persillé et terminer avec le fenouil et l'écume.





FICHE TECHNIQUE DESSERT

Sablé noisette et crémeux de citron meringué

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pour le sablé noisette :

- 250 g de beurre
- 50 g de praliné
- 100 g de sucre glace
- 40 g d'œuf
- 2 g de fleur de sel
- 70 g de poudre de noisette
- 300 g de farine

Pour la meringue française :

- 110 g de blancs d'œufs
- 100 g de sucre
- 70 g de sucre glace
- 30 g de Maïzena
- Le zeste d'un citron vert

Pour le crémeux au citron :

- 20 g de zeste de citron vert
- 200 g de jus de citron
- 250 g d'œufs
- 250 g de sucre
- 3 g d'agar-agar
- 250 g de beurre

DÉROULÉ

Pour le sablé noisette :

- Mélanger tous les ingrédients ensemble et dans l'ordre sauf la farine, dans un batteur avec la feuille.
- Ajouter en dernier la farine.
- Étaler la pâte sur une feuille à 6 mm d'épaisseur et mettre au frigo pour 2 heures.
- Couper des disques de 7 cm de diamètre et les cuire à 165 degrés environ 7 minutes.
- Réserver en boîte hermétique.

Pour la meringue française :

- Monter la meringue, pocher des petites boules sur une feuille de papier cuisson, puis cuire au four à 90 °C pendant environ 1 heure 30, à ajuster selon le four.
- Réserver en boîte hermétique.

Pour le crémeux au citron :

Mettre le beurre de côté.

Cuire ensemble les autres ingrédients comme une crème au citron classique à 85 °C.

Débarrasser dans un cul-de-poule et, à 45 °C, incorporer le beurre.

Pour le dressage de l'assiette :

- Disposer au centre de l'assiette un sablé noisette.
- Pocher sur les disques de sablé noisette le crémeux citron à l'aide d'une poche à douille munie d'une douille unie de 10 mm.
- Disposer harmonieusement dessus des petites meringues croquantes et quelques feuilles de menthe.
- Servir frais.

