

JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE RHÔNE



FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

Salade de daikon avec vinaigrette jus de pomme

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pour la salade

- 30g laitue
- 30g daikon râpé

Pour la vinaigrette :

- 100 cl vinaigre cidre
- 100 cl jus de pomme
- 25 g moutarde
- 500 cl huile de tournesol ou pépins de raisin
- 500 cl huile de noix
- 2.5 g sel fin
- 2.5 g poivre

DÉROULÉ

Pour la salade :

- Laver la laitue soigneusement sous l'eau froide.
- Égoutter et sécher délicatement pour enlever tout excès d'eau.
- Couper ou déchirer la laitue en morceaux.
- Laver et peler le daikon.
- Utiliser une râpe pour râper le daikon en fines lamelles ou en julienne, selon la préférence.

Pour la vinaigrette jus de pomme :

- Au batteur, mélanger moutarde, vinaigre de cidre, sel et poivre.
- Ajouter jus de pomme, puis l'huile de noix et de tournesol ou pépin de raisin.

JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE RHÔNE



FICHE TECHNIQUE PLAT 1

Blanquette de veau

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- 1,5kg sauté de veau local
- 20g oignons
- 4g ail
- 4cl huile tournesol
- 50g carottes 1ère gamme
- 70g poireaux
- 40g champignons de Paris
- 20g farine de blé
- 120g crème liquide
- 480cl eau
- 2 bouquets garnis
- clous de girofle : PM
- Sel fin / poivre : PM

DÉROULÉ

- Blanchir la viande avec l'oignon piqué de clous de girofle et un bouquet garni, puis débarrasser
- Faire rissoler les oignons et l'ail en sauteuse
- Ajouter les poireaux, carottes, champignons, un bouquet garni et la viande. Couvrir à hauteur en eau.
- Après cuisson, débarrasser la viande et les légumes
- Faire un roux et épaissir le bouillon de cuisson, ajouter la crème
- Laisser mijoter quelques minutes puis insérer la viande et légumes de nouveau quelques minutes.





FICHE TECHNIQUE PLAT 2

Chili végétal égrené

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- 800g égrené végétal
- 280g maïs doux
- 80g poivrons jaunes brunoise
- 80g poivrons rouges brunoise
- 850g haricots rouges
- ail
- 100g oignons
- 80g farine de riz
- 1l eau
- 80cl huile coppelia chef friture
- 765g tomates concassées
- Double concentré tomate
- 2g paprika doux
- 2g cumin moulu
- 1g piment fort
- sel fin

DÉROULÉ

- Faire rissoler l'ail, les oignons avec l'huile jusqu'à l'obtention d'une légère coloration
- Ajouter le concentré de tomates et laisser cuire quelques minutes
- Ajouter les brunoises de poivrons, la tomate concassée, les épices et laisser cuire à nouveau quelques minutes.
- Ajouter l'eau, l'égrené, les haricots, le maïs puis remonter en ébullition.
- Mélanger la farine de riz avec de l'eau afin d'obtenir une crème de riz, verser-la sur la préparation bouillonnante et laisser cuire 10 minutes.
- Gouter et rectifier votre assaisonnement si nécessaire



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE RHÔNE



FICHE TECHNIQUE DESSERT
Cake épeautre pomme

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- 60cl oeufs entiers liquides bio
- 60g farine de blé T55 bio
- 60g farine de grand épeautre
- 80g sucre semoule
- 30cl huile de tournesol
- 70g fromage blanc battu bio
- 5g levure chimique
- 70g pommes en tranches au sirop

DÉROULÉ

- *Blanchir les œufs avec le sucre*
- *Verser le fromage blanc et l'huile, mélanger*
- *Ajouter la farine de blé, la farine d'épeautre et la levure chimique, bien fouetter*
- *Ajouter en dernier les pommes en tranche.*
- *Cuisson 1h à 160° four chaleur sèche*

