



FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

Carottes multicolores (blanches, jaunes et oranges), émulsion d'orange et de pamplemousse, huile de colza première pression à froid bio

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pour les carottes :

- 1 kg de carottes tricolores bio locales, éboutées et épluchées
- 0,170 L d'émulsion orange-pamplemousse
- 50 g de segments d'orange, bien égouttés

Pour l'émulsion :

- 0,100 L de jus de pamplemousse avec pulpe bio
- 0,100 L de jus d'orange avec pulpe bio
- 0,100 L de Pulco orange ou agrumes
- 0,600 L d'huile de colza bio, première pression à froid
- 25 g de moutarde forte de Dijon
- 1 g de gomme xanthane
- 5 g de sel
- 1 g de poivre blanc moulu

DÉROULÉ

Pour les carottes :

- Râper les carottes.
- Ajouter l'émulsion et les segments d'orange.
- Mélanger délicatement.
- Dresser.

Pour l'émulsion :

- Mélanger le jus de pamplemousse, le jus d'orange, le Pulco et l'huile de colza.
- Ajouter la moutarde.
- Dans un autre bol, mélanger le sel, le poivre et la gomme xanthane.
- Incorporer ce mélange au précédent et mixer le tout avec un mixeur plongeant.





INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- 1,5 kg d'émincé de poulet Label Rouge
- 1 L d'eau
- 2 carottes
- 2 oignons
- 1 branche de céleri
- 1 clou de girofle
- Persil, poireau, et une feuille de laurier (pour le bouquet garni)
- 40 g de beurre
- 40 g de farine de blé
- 20 cl de crème épaisse
- 200 g de châtaignes cuites, concassées

FICHE TECHNIQUE PLAT 1

Émincé ou cuisse de poulet (de préférence Label Rouge), avec jus de châtaignes

DÉROULÉ

Préparer un court-bouillon :

- Mettre 1 litre d'eau dans une casserole et ajouter 1 carotte, 1 oignon, 1 demi-branche de céleri, 1 bouquet garni et 1 clou de girofle.
- Pocher l'émincé de poulet à frémissement pendant 25 minutes dans le court-bouillon.
- Dans une casserole, préparer un roux blond avec 40 g de beurre et 40 g de farine de blé, et cuire à feu doux jusqu'à l'obtention d'une couleur noisette.
- Préparer la base de sauce avec 50 g de carotte, 50 g d'oignon, 20 g de céleri et 2 gousses d'ail, puis les faire compoter ensemble jusqu'à l'obtention d'une purée.
- Lorsque la viande est cuite, l'égoutter puis retirer le bouquet garni.
- Réduire le bouillon de cuisson, le lier avec le roux et la compotée de légumes, puis mixer.
- Laisser cuire 15 minutes à feu doux, ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement. Ajouter les châtaignes.





FICHE TECHNIQUE PLAT 2

Dal de lentilles bio locales aux châtaignes et duo de pommes de terre et courge butternut bio locales

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- 500g de Lentilles corail
- 200g de châtaignes cuites concassées
- 100 g Carottes en dés
- 120 g de pulpe de tomate
- 30 cl lait de coco
- 200 g crème
- 100 g oignons en cube
- 30g ail haché
- 10g curry en poudre
- 8 g purée de gingembre
- 5g sucre
- 0,8 l d'eau
- sel, poivre

Pour la garniture :

- 2kg de pommes de terre bio
- 0.5 kg de butternut bio
- 100 gr de beurre
- sel
- poivre

DÉROULÉ

- Dans une casserole faire bouillir l'eau avec l'ensemble de la garniture aromatique (carotte, oignon, ail, curry, sucre)
- Ajouter les lentilles corail, réduire à frémissement et remuer pendant 7 minutes.
- Ajouter la crème fraîche, le gingembre, le lait de coco, la pulpe de tomate et les châtaignes cuites
- Assaisonner en fin de cuisson

La garniture

- Cuire 2 kg de cubes de pommes de terre bio pour 0.5 kg de cube de courge butternut
- assaisonner avec le sel, poivre et beurre



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

ACADÉMIE CRÉTEIL



FICHE TECHNIQUE DESSERT

Cake fromage blanc / citron bio

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- 250 gr farine de blé T55 bio
- 125 gr de fromage blanc bio
- 250 gr de sucre semoule bio
- 125 gr d'huile de tournesol bio
- 150 gr d'œuf entier liquide bio
- 0.01 kg de levure chimique
- 2 gr de sel fin
- 2.5 cl de jus de citron (1 pièce de citron)

DÉROULÉ

- Laver le citron
- Râper le zeste du citron, puis presser le jus.
- Mélanger le sucre et les œufs, ajouter le fromage blanc, le jus de citron avec les zestes, le sel et l'huile.
- Tamiser la farine et mélanger le tout sans oublier la levure.
- Verser dans chaque moules 850 gr du mélange.
- Cuire dans un four à 160°C pendant 50 minutes.
- Laisser refroidir puis déguster

