

JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE BASSE NORMANDIE



FICHE TECHNIQUE ENTRÉE
Variation autour de la betterave et chèvre de Banvou

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Tartare de betterave :

- Betteraves rouges plates : 5
- Échalotes : 5
- Bottes de ciboulette : 4
- Vinaigre balsamique normand : 10cl
- Huile de noisette : 37.5 cl
- Fleur de sel : QS

Soupe froide de betterave :

- Betteraves cuites : 8
- Échalotes : 3
- Pommes verte Granny Smith : 3
- Huile d'olive : 25 cl
- Vinaigre de cidre : 15 cl
- Sel et Poivre : QS

Mousse de chèvre :

- Chèvre frais : 3
- Crème fermière : 375g
- Sel et poivre : QS

Chips de betteraves :

- Betteraves jaunes : 3
- Betteraves chioggia : 3
- Betteraves rouges : 3

QS : Quantité suffisante

DÉROULÉ

Pour le tartare de betterave :

- Pelez, lavez les betteraves et coupez-les en brunoise.
- Épluchez et ciselez finement les échalotes.
- Ciselez la ciboulette.
- Mélangez la betterave, l'échalote, la ciboulette, l'huile de noisette, le vinaigre balsamique normand et le sel.

Pour la soupe froide de betterave :

- Épluchez et émincez les échalotes.
- Épluchez les pommes et taillez les en cubes ainsi que les betteraves.
- Versez les ingrédients dans un blender, mixez et ajouter un peu d'eau afin d'obtenir un gaspacho.
- Salez, poivrez, ajoutez l'huile et le vinaigre de cidre.
- Passez au chinois étamine.

Pour la mousse de chèvre :

- Montez la crème fermière en chantilly.
- Mixez le chèvre dans un robot.
- Incorporez délicatement à l'aide d'une maryse la crème dans le chèvre
- Salez et poivrez puis réservez au frais.



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE BASSE NORMANDIE



FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

SUITE

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Tartare de betterave :

- Betteraves rouges plates : 5
- Échalotes : 5
- Bottes de ciboulette : 4
- Vinaigre balsamique normand : 10cl
- Huile de noisette : 37.5 cl
- Fleur de sel : QS

Soupe froide de betterave :

- Betteraves cuites : 8
- Échalotes : 3
- Pommes verte Granny Smith : 3
- Huile d'olive : 25 cl
- Vinaigre de cidre : 15 cl
- Sel et Poivre : QS

Mousse de chèvre :

- Chèvre frais : 3
- Crème fermière : 375g
- Sel et poivre : QS

Chips de betteraves :

- Betteraves jaunes : 3
- Betteraves chioggia : 3
- Betteraves rouges : 3

QS : Quantité suffisante

DÉROULÉ

Pour les chips de betteraves :

- Épluchez les betteraves.
- A l'aide d'une mandoline taillez des tranches fines.
- Faites-les frire à 160°C
- Une fois frites, aplatissez les chips à l'aide d'une spatule et laissez cristalliser

Dressage :

Dans une assiette creuse, dressez à l'emporte pièce de 7 cm de diamètre le tartare de betterave, la soupe froide de betterave, puis une quenelle de mousse de chèvre. Piquez de chips de betteraves et ajoutez quelques pousses de betterave.



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE BASSE NORMANDIE



FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

**Saumon d'Isigny et ravioles de navet confit
au caviar d'aubergine fumée**

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Saumon :

- Filet de saumon : 1
- Gros sel : 1kg
- Sucre : 400g
- Poivre timut : 50g

Ravioles de navet :

- Navets boule d'or : 2
- vinaigre de cidre : 500g
- Miel : 200g
- Sucre : 200g
- Badiane : 10g
- Clous de girofle : 10g
- Cardamome torréfiée : 10g
- Aubergines : 2
- Huile d'olive : 10cl
- Branches de thym : 2
- Flocons de pomme de terre : 20g
- Sel noir fumé : QS

QS : Quantité suffisante

DÉROULÉ

Pour le saumon :

- Détaillez le filet de saumon en tronçons de 70g.
- Mettez-les en saumure pendant 20 minutes, pour cela mélangez le sel, le sucre et le poivre. Mettez-en une épaisseur sur un plateau, posez vos tronçons dessus et recouvrez votre saumon de saumure. Au bout de 20 minutes, rincez et laissez sécher.
- Roulez vos tronçons de saumon dans un film pour maintenir leur forme et placez-les sous vide.
- Faites-les cuire 30 minutes à 38°C et laissez refroidir.

Pour le navet confit :

- Taillez les navets très finement à l'aide d'une mandoline.
- Emportez-pièces des cercles de 3cm de diamètre.
- Mélangez le vinaigre, le miel, le sucre, la badiane, les clous de girofle, la cardamome et le poivre pour obtenir une marinade.
- Faites-la bouillir et plongez-y les navets.
- Filmmez et laissez cuire hors feu.



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE BASSE NORMANDIE



FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

SUITE

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Gel pamplemousse :

- Jus de pamplemousse : 2Kg
- Sucre : 400g
- D'agar : 16g

Pulpe de citron :

- Citrons jaunes : 10
- Sucre : 60g

Poudre d'algues :

- Laitue de mer : 200g
- Algues dulse : 100g

DÉROULÉ

Pour le gel pamplemousse :

- Faites réduire le jus de pamplemousse avec le sucre.
- Une fois réduit, ajoutez l'agar agar
- Laissez-les prendre quelques minutes, mixez et mettez en pipette.

Pour la pulpe de citron :

- Blanchissez 7 fois les citrons.
- Faites-les cuire sous vide avec le sucre au four vapeur pendant 30minutes à 85°C.
- Mixez, passez au chinois étamine et mettez en pipette.

Pour la poudre d'algues :

- Dessalez les algues à l'eau courante et laissez-les sécher toute une nuit.
- Mixez.

Dressage :

Disposez trois tronçons de saumon. Formez des petites ravioles avec les navets farcis de caviar d'aubergine et déposez-les sur chaque morceau de saumon. Ajoutez la pulpe de citron et le gel de pamplemousse, saupoudrez de la poudre d'algues.



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE BASSE NORMANDIE



FICHE TECHNIQUE PLAT
Lieu jaune, poudre d'agrumes, caviar de courgettes relevé au basilic et bulots en beignets d'encre de seiche

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Lieu jaune :

- Pavés de lieu jaune de ligne : 10
- Oranges : 3
- Beurre salé : 200g

Caviar de courgette :

- Courgettes : 1kg
- Oignon blanc : 300g
- Gousse d'ail : 5
- Huile d'olive : 25cl
- Parmesan : 150g
- Bottes de basilic : 3

DÉROULÉ

Pour le lieu jaune :

- A l'aide d'une microplane râpez l'orange puis faites là sécher dans un four à 60°C pendant 3 heures.
- Assaisonnez le lieu jaune au sel fin et laissez reposer pendant 1h.
- Posez sur chaque lieu une tranchette de beurre salé.
- Enveloppez chaque lieu dans un film alimentaire et serrez bien.
- Juste avant de servir faites les cuire à 58°C environ 11 minutes puis laissez reposer.

Pour le caviar de courgette :

- Taillez les courgettes en dés.
- Emincez les oignons et écrasez finement l'ail.
- Dans une casserole faites chauffer l'huile d'olive.
- Ajoutez les oignons et l'ail, étuvez à couvert.
- Ajoutez les courgettes et laissez cuire à couvert.
- Lorsque les courgettes sont cuites, égouttez-les et mixez-les au robot.
- Ajoutez le parmesan et le basilic puis remixez.
- Passez au tamis et réservez au chaud.



**FICHE TECHNIQUE PLAT****SUITE****INGRÉDIENTS**

Pour 10 personnes

Bulots à l'encre de seiche :

- Bulots : 1250g
- Fécule de riz : 250g
- Farine : 250g
- Levure chimique : 5g
- Feuilles de laurier : 5
- Branches de thym : 3
- Poignées de gros sel : 3
- Baïes de poivre de sichuan : 25
- Encre de seiche : QS

Infusion de curcuma :

- Vin blanc : 38cl
- Echalotes : 5
- Crème fermière : QS
- Curcuma : QS
- Beurre : 300g
- Jus de citron : 13 cl

QS : Quantité suffisante

DÉROULÉ**Pour les bulots à l'encre de seiche :**

- Réalisez un bouillon avec l'eau, le thym, le laurier, le poivre de Sichuan et le gros sel.
- Ajoutez et faites cuire les bulots préalablement lavés à plusieurs eaux 30 minutes après ébullition.
- Décortiquez les bulots.
- Dans un cul-de-poule, mélangez la fécule de riz et la farine.
- Ajoutez de l'eau glacée puis l'encre de seiche et mélangez le tout.
- Trempez les bulots dans la tempura et faites-les frire à 190°C environ une minute.
- Épongez et égouttez.

Pour l'infusion de curcuma :

- Dans une casserole faites réduire le vin blanc et l'échalote ciselée presque à sec.
- Mouillez à la crème, ajoutez le curcuma et laissez réduire de moitié.
- Montez au beurre en incorporant des parcelles de beurre bien froid. Ajouter le jus de citron et réservez.

Dressage :

Sur une assiette, dessinez une larme de caviar de courgettes et déposez le lieu jaune saupoudré de poudre d'orange. Taillez les bulots en deux et posez-les sur le côté du poisson. Taillez les mini courgettes à la mandoline et déposez-les sur le caviar de courgette. Terminez avec quelques traits de sauce curcuma.



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE BASSE NORMANDIE



FICHE TECHNIQUE PLAT

Le bœuf de race normande, carotte de créance, paleron confit, jus au cidre et chocolat

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Bœuf de race normande :

- Paleron de bœuf : 1250g
- Bouteilles de cidre normand : 2.5L
- Oignons cloutés de girofle : 2
- Oignons brûlés cloutés de girofle : 2
- Concentré de tomate : 3CS
- Gousses d'ail : 3
- Bouquet garni : 3
- Chocolat noir 72% : 63g
- Huile d'arachide : QS

Carottes fanes :

- Carottes violettes : 8
- Carottes jaunes : 8
- Mini carottes oranges : 10
- Mini carottes jaunes : 10
- Mini carottes violettes : 5
- Jus d'orange : 1.5L
- Beurre : 250g
- Baies roses : QS

QS : Quantité suffisante

DÉROULÉ

Pour le bœuf de race normande :

- Colorez le paleron avec l'huile d'arachide.
- Ajoutez les oignons cloutés, le bouquet garni et l'ail.
- Laissez colorer, ajoutez le concentré de tomate et déglacez au cidre.
- Laissez cuire 36 heures à 73°C.
- Une fois cuit, laissez-le refroidir toute une nuit.
- Récupérez le jus et faites-le réduire à texture sirupeuse. Passez-le au chinois étamine.
- Terminez la sauce en ajoutant le chocolat.
- Taillez en rectangle le paleron et déglacez avec le jus réduit.

Pour les carottes fanes :

- Réalisez des billes avec les carottes violettes et jaunes. Faites-les cuire à l'anglaise pendant 1 minute et réservez.
- Faites cuire les mini carottes 5 minutes à l'anglaise.
- Réduisez le jus d'orange de moitié et ajoutez le beurre et les baies roses.
- Plongez les carottes

Dressage :

Déposez le paleron au milieu de l'assiette et ajoutez trois lamelles de truffe dessus. Disposez les billes sur les carottes fanes et placez-les harmonieusement sur l'assiette. Décorez l'ensemble avec des copeaux de carottes violette et des herbes sauvages.



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE BASSE NORMANDIE



FICHE TECHNIQUE FROMAGE

Quenelle de camembert mercier, gelée de pomme verte et tuile sésame

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Quenelle de camembert :

- Crème : 625g
- Camemberts mercier (affiné) 2.5
- Feuilles de gélatine : 2.5

Gelée de pommes vertes :

- Pulpe de pommes vertes : 1kg
- Calvados : 5cl
- Feuilles de gélatine : 7.5

Tuile camembert-sésame :

- Camembert : 150g
- Farine : 300g
- Beurre : 200g
- Blancs d'œuf : 3
- Graines de sésame : QS

QS : Quantité suffisante

DÉROULÉ

Pour les quenelles de camembert :

- Retirez la croûte des camemberts et taillez-les en huit morceaux chacun.
- Faites bouillir la crème, ajoutez les morceaux de camembert, puis laissez cuire environ 6-7 minutes.
- Retirez du feu, couvrez et laissez infuser.
- Mixez afin d'obtenir un mélange lisse.
- Ajoutez la gélatine préalablement réhydratée dans l'appareil, mixez et laissez refroidir.
- Montez cette crème en chantilly, puis incorporez délicatement dans l'appareil.
- Réservez au frais.

Pour la gelée de pommes vertes :

- Faites bouillir dans une casserole la pulpe de pomme verte.
- Ajoutez le calvados.
- Ajoutez les feuilles de gélatine préalablement réhydratées.
- Mixez au mixeur plongeant.
- Versez environ 5cl dans des assiettes creuses et placez-les au frais.



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE BASSE NORMANDIE



FICHE TECHNIQUE FROMAGE SUITE

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Quenelle de camembert :

- Crème : 625g
- Camemberts mercier (affiné) 2.5
- Feuilles de gélatine : 2.5

Gelée de pommes vertes :

- Pulpe de pommes vertes : 1kg
- Calvados : 5cl
- Feuilles de gélatine : 7.5

Tuile camembert-sésame :

- Camembert : 150g
- Farine : 300g
- Beurre : 200g
- Blancs d'œuf : 3
- Graines de sésame : QS

QS : Quantité suffisante

DÉROULÉ

Pour les tuiles camembert-sésame :

- Dans un robot, rassemblez le camembert, la farine, le blanc d'œuf et le beurre.
- Mixez jusqu'à obtenir un appareil bien lisse.
- Sur une toile de cuisson Silpat, étalez le mélange dans des rectangles de 12x3cm.
- Parsemez de sésame et faites cuire à 170°C environ 12 minutes.
- Réservez sur grille.

Dressage :

Sortez les assiettes de gelée de pommes vertes du froid et dressez une quenelle dessus. Ajoutez des batonnets de pommes vertes, quelques noisettes éclatées et des lamelles de truffe. Posez la tuile sur le côté de l'assiette.



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE BASSE NORMANDIE



FICHE TECHNIQUE DESSERT

Tarte citron revisitée

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Financier noisette :

- Blancs d'œuf : 125g
- Sucre : 125g
- Beurre : 125g
- Farine : 100g
- Cacao : 25g

Glace au miel :

- Lait : 820g
- Crème : 190g
- Gousse de vanille : 1.5
- Jaunes d'œufs : 350g
- Miel : 320g
- Stab 2000 : 4g

Nid d'abeille :

- Miel : 130g
- Farine : 130g
- Blanc d'œufs : 200g
- Sucre glace : 130g

DÉROULÉ

Pour le financier noisette :

- Réalisez un beurre noisette. Pour cela, faites fondre le beurre sur feu moyen dans une casserole à fond épais. Une fois fondu le beurre commence à mousser. Lorsqu'il commence à prendre une couleur châtain-doré avec une odeur de noisette, versez-le aussitôt dans un récipient froid.
- Filtrez et laissez refroidir.
- Mélangez tous les ingrédients, puis ajoutez le beurre.
- Versez dans des petits moules et faites cuire au four à 180°C pendant 12 minutes.

Pour la glace au miel :

- Chauffez le lait, la crème et la vanille dans une casserole.
- Dans un saladier, blanchissez les jaunes d'œufs, puis ajoutez le miel et le stab 2000.
- Mélangez.
- Versez ensuite le lait sur les œufs.
- Transvasez à nouveau le mélange dans la casserole et laissez cuire à 85°C.
- Turbinez et réservez au congélateur.

Nid d'abeille :

- Mélangez tous les ingrédients et étalez sur un moule en nid d'abeille.
- Faites cuire au four à 185°C pendant 5 minutes.



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE BASSE NORMANDIE



FICHE TECHNIQUE DESSERT SUITE

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Crème de citron :

- Jus de citron : 625g
- Sucre : 310g
- Farine : 190g
- Beurre : 310g
- Œufs entiers : 10

Zeste de citron confit :

- Citrons jaunes : 2.5
- Eau : 250g
- Sucre : 125g

Noisettes :

- Noisettes : 125g
- Sucre : 250g
- Eau : 250g

Siphon citron :

- Lait : 625g
- Crème : 250g
- Jus de 5 citrons
- Sucre : 225g
- Gousse de vanille : 1.5
- Jaunes d'œufs : 8

DÉROULÉ

Pour la crème de citron :

- Mélangez tous les ingrédients et faites cuire au bain marie à 85°C tout en continuant de mélanger.
- Retirez du feu et laissez refroidir, en plaçant un film alimentaire sur le dessus, au contact de la préparation.

Pour le zeste de citron confit :

- Versez le sucre et l'eau dans une casserole et portez à ébullition.
- Prélevez les zestes du citron à l'aide d'un économe.
- Blanchissez les 7 fois puis faites-les confire doucement dans le sirop.

Pour les noisettes :

- Réalisez un sirop en faisant bouillir le sucre et l'eau.
- Ajoutez les noisettes et laissez cuire jusqu'à 104°C.
- Égouttez-les et faites-les ensuite frire afin d'obtenir une belle coloration.



JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE BASSE NORMANDIE



FICHE TECHNIQUE DESSERT
SUITE

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Crème de citron :

- Jus de citron : 625g
- Sucre : 310g
- Farine : 190g
- Beurre : 310g
- Œufs entiers : 10

Zeste de citron confit :

- Citrons jaunes : 2.5
- Eau : 250g
- Sucre : 125g

Noisettes :

- Noisettes : 125g
- Sucre : 250g
- Eau : 250g

Siphon citron :

- Lait : 625g
- Crème : 250g
- Jus de 5 citrons
- Sucre : 225g
- Gousse de vanille : 1.5
- Jaunes d'œufs : 8

DÉROULÉ

Pour le siphon citron :

- Chauffez le lait, la crème et la vanille.
- Ajoutez le jus de citron.
- Blanchissez les jaunes avec le sucre.
- Versez-les sur la crème et laissez cuire jusqu'à 85°C.
- Débarrassez dans un siphon.
- Gazez et réservez au froid.

Dressage :

Faites des points de crème citron. Déposez les financiers et les zestes de citron. Ajoutez la glace et le siphon citron. Terminez avec les noisettes et les nids d'abeilles.





FICHE TECHNIQUE DESSERT

Tiramisu normand

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Tiramisu :

- Mascarpone : 500g
- Crème : 500g
- Œufs : 5
- Sucre : 125g

Biscuits :

- Blanc d'œufs : 150g
- Sucre : 150g
- Poudre d'amande : 125g
- Farine : 30g

Pommes confites :

- Pommes : 10
- Beurre : 100g
- Cidre : 500g
- Sucre : 300g

DÉROULÉ

Pour le tiramisu :

- Mélangez les œufs le sucre et la gélatine fondue avec le mascarpone.
- Montez la crème puis ajoutez-la à la préparation.

Pour les biscuits :

- Montez les blancs d'œufs avec 25g de sucre.
- Mélangez la poudre d'amande avec le sucre et la farine.
- Incorporez les deux mélanges à la maryse.
- Pochez l'appareil sur plaque en suivant un diamètre de 50mm et cuire à 180°C pendant 12 minutes

Pour les pommes confites :

- Épluchez les pommes puis les couper chacune en 8.
- Faites fondre le beurre et ajouter les pommes.
- Une fois que le beurre est devenu mousseux, ajouter le sucre puis le cidre et laissez cuire 10 minutes.

Dressage :

Dans un ramequin, montez le tiramisu en commençant par une couche de biscuit puis ajoutez 4 morceaux de pommes avec du jus de cuisson pour imbiber le biscuit finir par 70g de crème mascarpone. Répétez l'opération une seconde fois. Remplir les 9 ramequins restants de la même manière.

