



INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Velouté :

- 1000 gr Chou-fleur
- 300 gr Pommes de terre
- 30 gr branche de céleri
- 30 gr Oignon Roscoff
- 130 gr Crème liquide 30%
- 150 gr beurre
- Kari gosse

Œuf parfait / Croutons :

- 10 Oeufs bio
- 80 gr Pain de mie

- 15 gr Germes betteraves rouge bio

FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

Velouté de chou-fleur au kari gosse, œuf parfait, croûtons dorés et germes de betterave

DÉROULÉ

Préparation du velouté :

- Faire les préparations préliminaires.
- Tailler les légumes et les faire suer.
- Ajouter le kari gosse.
- Mouiller à hauteur, saler, cuire à petite ébullition.
- Mixer.
- Ajouter la crème, vérifier l'assaisonnement.
- Réserver

Préparation de l'œuf parfait :

- Cuire les œufs à 64° pendant 45 minutes, refroidir.
- Maintenir à 55° dans une chauffante.
- Casser en deux comme un œuf au plat à l'envoi.

Préparation des croûtons :

- Tailler le pain de mie en dés.
- Frire et débarrasser sur papier absorbant.

Dressage :

- Mettre le velouté dans les assiettes.
- Casser l'œuf au centre de l'assiette.
- Ajouter les croûtons frits autour.
- Mettre les germes de betterave sur l'œuf.

Astuce : On peut remplacer le kari gosse par du curry.





INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Poulet de Janzé :

- 2,5 kg
- Sel/poivre
- 3 tomates
- 2 oignons jaunes

Réduction de cidre breton :

- Beurre
- 200 g d'oignons de Roscoff
- Branche de thym
- PM (selon le goût) vinaigre de cidre
- 0,5 l de cidre brut
- Jus de cuisson du poulet ou jus de volaille
- 0,5 l de crème liquide

Méli-mélo de légumes rôtis :

- 1,2 kg de pommes de terre grenailles
- 1 botte de carottes fanes
- 3 poireaux calibre 20/30
- 10 échalotes
- Thym frais
- Huile d'olive

FICHE TECHNIQUE PLAT

**Poulet fermier de Janzé rôti, réduction de cidre local
Méli-mélo de légumes rôtis (pommes de terre,
carottes, échalotes, poireaux)**

DÉROULÉ

Préparation du poulet de Janzé :

- Assaisonner le poulet
- Cuire 200° pendant 1 heure, avec 10% humidité avec les tomates et oignons émincés
- Débarrasser le poulet, le portionner et réserver
- Récupérer les fonds de cuisson et faire un jus pour mouiller la sauce cidre

Préparation Réduction de cidre Breton :

- Faire revenir les oignons ciselés au beurre avec le thym
- Déglacer au vinaigre de cidre
- Réduire
- Ajouter le cidre puis le jus de cuisson du poulet
- Réduire
- Crémier, rectifier l'assaisonnement et texture si besoin avec un beurre pommade

Préparation Méli-mélo de légumes rôtis :

- Cuire les pommes de terre en vapeur, les débarrasser sur une plaque gastro avec du beurre, rôtir 180°
- Couper les fanes des carottes, en garder l'extrémité, mettre les carottes sur une plaque à rôtir avec du beurre et du thym, cuisson 180°, retourner en cours de cuisson
- Couper des tronçons de poireau, mettre sur une plaque à rôtir avec moitié beurre et huile d'olive, cuisson 180°, retourner en cours de cuisson
- Echalotes confites : faire revenir les échalotes avec la peau au beurre, finir de cuire au four à couvert environ 20 minutes

Astuce : Garder les fanes de carottes et le vert de poireau pour réaliser un fond de légumes qui pourra vous servir pour la réalisation de sauces ou pour cuire des féculents (pâtes, semoule...)





FICHE TECHNIQUE DESSERT

Pana cotta au miel Breton, pommes sautées et crumble croustillant chocolat-noisette

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pana cotta :

- -1 L crème 30%
- -140 g miel local de forêt ou châtaignier
- -12,5 g gélatine

Crumble chocolat noisette :

- -60 gr farine
- -60 gr sucre
- -60 gr beurre
- -30 gr noisette
- -Cacao amer

Pommes :

- - 300 g pommes
- - 1 cuillère à soupe de miel

Caramel au beurre salé :

- -45 gr sucre
- -50 cl crème
- -25 gr beurre
- -Fleur de sel

DÉROULÉ

Préparation de la panna cotta :

- Tremper la gélatine dans de l'eau froide
- Chauffer la crème, ajouter le miel
- Ajouter la gélatine, mixer, mettre dans des contenants
- Faire prendre en cellule de refroidissement

Préparation du crumble :

- Mélanger les différents ingrédients
- Etaler entre deux feuilles de papier sulfurisé
- Cuire à 180° entre 10 et 15 minutes

Préparation des pommes :

- Sauter les pommes avec le miel, réserver

Dressage :

- Mettre les pommes tièdes sur la panna cotta, ajouter quelques pointes de caramel au beurre
- Terminer avec des brisures de crumble au chocolat - Décorer avec une feuille de menthe

