

**JEUDI 3 OCTOBRE 2024**

**ENTRE BEAUCE ET PERCHE**



## FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

**Truite de Sologne en gravlax, salade sucrine vinaigrette safranée, pois chiche de Beauce**

## INGRÉDIENTS

**Pour 10 personnes**

### **Le Gravlax :**

- 350 gr Truite de Sologne
- 100 gr Sel
- 30 gr Aneth
- 10 gr Baies rose
- 70 gr Cassonade
- Zestes d'une Orange (garder le jus pour la vinaigrette)
- 2 gr Spigole

### **Vinaigrette :**

- 3 cl Vinaigre blanc M.P
- 20 gr Moutarde M.P
- 2 gr Spigole
- 4 gr Sel
- 20 cl Huile de colza
- Jus de 1 orange

### **Salade de pois chiche :**

- 100 gr Pois chiche
- 10 sucres

## DÉROULÉ

### **Préparation du Gravlax :**

- Lever la truite et désarêter
- Dans un tamis frotter les baies rose pour dissocier la coque de la baie, séparer dans 2 boites distincte et mettre de côté
- Dans un premier temps mettre le spigole dans 30 g de sel et 1 zeste d'orange, masser la truite quelques instant puis ajouter le reste de la préparation en laissant de coté l'aneth et le rose de la baie pour terminer
- Mariner 24 heures en retournant une fois à la moitié du temps et élever l'excédent d'eau
- Une fois le gravlax réaliser, rincer à l'eau claire la truite, hacher l'aneth et déposer sur la truite avec les coques des baies rose. Mettre sous vide minimum 24 heure avant de servir.

### **Préparation de la vinaigrette :**

- Départ sel, spigole, vinaigre, moutarde,
- Ajouter le jus d'orange et terminer avec l'huile de colza

### **Préparation de la salade de pois chiche :**

- Réhydrater la veille 100 g de pois chiche
- Cuire les pois chiches puis mariner avec la vinaigrette minimum 12 heures

### **Dressage :**

- Emincer la salade sucrine
- Couper 35 g de truite gravlax en mirepoix
- Déposer sur la salade
- Ajouter les pois chiches et la vinaigrette.



**JEUDI 3 OCTOBRE 2024**

**ENTRE BEAUCE ET PERCHE**



## FICHE TECHNIQUE PLAT

**Blanquette de pintade, coquillette du Loiret grillée, carotte et poireaux, crème de cèpes**

## INGRÉDIENTS

**Pour 10 personnes**

- 2 Pintades
- 800 gr Coquillettes
- 5 Carottes
- 3 Poireaux
- 2 Oignons
- 1 Botte de thym
- 1 Botte romarin
- 100 gr Beurre
- 1 L de Crème épaisse 35%
- 2 Clous de girofle
- 2 Feuilles de laurier
- 400 gr Champignon de paris
- 300 gr Cèpes frais
- 50 gr Beurre
- 50 gr Farine

## DÉROULÉ

- Désosser les pintades et lancer un fond blanc avec la carcasse, 2 carotte et 1 poireaux et 2 oignons cloutés, ainsi que les feuille de laurier.
- Assaisonner sel, poivre puis cuire les filets de volaille et cuire sous vide départ 70°C 5 minutes puis 25 minutes à 52°C
- Assaisonner et cuire les cuisses de pintade de la même façon que les filets et cuisson à 65°C, 2 heures
- Passer le fond blanc après 2 heure de cuisson
- Tailler les champignons, carottes, poireaux comme il vous plaira et cuire en fonction dans le fond blanc.
- Préparer puis poêler les cèpes au beurre, mixer avec la crème
- Réduire le fond blanc et ajouter la crème fraiche
- Lier la sauce au roux pour qu'elle soit à bonne consistance en fonction de comment votre fond blanc est réduit et la crème utilisée. Terminer et rectifier l'assaisonnement.
- Dans un rondau haut, déposer 100 gr de beurre et colorer les coquillettes comme des « Fregola Sarda » une fois cette belle coloration faite, sous-cuire légèrement les coquillette pour les terminer dans la sauce.
- Couper les morceaux de volaille et napper les avec la sauce en maintenant en dessous de 60°C
- Servir l'ensemble avec les coquillettes la pintade à la crème de cèpes et les légumes.



**JEUDI 3 OCTOBRE 2024**

ENTRE BEAUCE ET PERCHE



## FICHE TECHNIQUE DESSERT

### L'Etang Solognot au coing et cotignac

## INGRÉDIENTS

*Pour 12 personnes*

### **Meringue :**

- 140 gr Blancs d'œufs
- 120 gr Sucre

### **Bavaroise au coing :**

- 25 cl de Crème 35%
- 3 Jaunes
- 250 gr Purée de coing
- 50 gr Sucre
- 2 feuilles de gélatines

### **Cotignac :**

- 500 gr de Coing
- 600 g de sucre
- 1 Citron
- 25 biscuits cuillère
- Rhum

## DÉROULÉ

### **Préparation de la meringue :**

- Réaliser une meringue française , mettre en poche et garder pour le dressage.

### **Préparation Bavaroise au coing :**

- Réaliser au préalable une purée de coing
- Blanchir les jaunes avec le sucre, faire chauffer la purée, ajouter les jaunes blanchis
- Cuire ensuite l'ensemble a 85°C
- Ajouter la gélatine réhydratée. Faire refroidir a 35°C
- Monté la crème a ajouté d'abord au fouet et finir à la maryse

### **Préparation Cotignac:**

- Peler les coing
- Lavez les coings, les éplucher couper en morceau en gardant les cœurs et le pépin à part dans une charlotte fermer. Couper les coing grossièrement.
- Ajouter 20 cl d'eau et le jus des 2 citrons.
- Faire réduire a feu doux, retirer la charlotte
- Presser le jus, ajouter le sucre, laisser cuire entre 5 et 7 minutes
- Couler sur plaque une fine couche de cotignac pour réaliser un voile de 3 mm d'épaisseur

### **Dressage :**

- Une fois tous vos éléments réaliser faire un montage en plaque
- Au fond d'un cadre, déposer des biscuits cuillères, imbiber avec un sirop au rhum déposer le voile de cotignac , couler ensuite la bavaroise de coing et mettre au congélateur ou frigo afin de tailler des carré de 5 cm par 5cm.
- Déposer la meringue et brulé la au chalumeau
- Dresser en bol creux et servir.

