



INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- 2,5 kg de potiron
- 1 kg de betteraves rouges cuites
- 5 betteraves chioggia crues pour décoration
- Thym, herbes de Provence, et un bouquet de menthe fraîche
- 200 g d'huile d'olive extra vierge
- 125 g de cidre de pomme bio
- 2,5 pommes vertes Granny Smith coupées en julienne
- Sel fin et fleur de sel en flocons de Camargue

Les crackers :

- 250 g de mélange de graines (tournesol, courge, lin, sésame, etc.)
- 37,5 g de farine semi-complète
- 1 pincée de sel
- Des herbes aromatiques de Provence
- 2,5 cuillères à soupe d'eau
- 2,5 blancs d'œufs

Pour la vinaigrette :

- 200 g d'huile d'olive extra vierge
- 125 g de cidre
- Du sel et du thym

FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

Sandwich potiron et betterave, crackers aux graines, vinaigrette aux pommes et cidre

DÉROULÉ

Étape 1 :

- Nettoyer le potiron, enlever les graines et l'écorce, et le couper en tranches d'un 1cm d'épaisseur.
- Les faire cuire à la vapeur pendant environ 15 minutes, puis les assaisonner avec du sel, du poivre, des herbes de Provence et 200 g d'huile d'olive extra vierge.

Étape 2 :

- Éplucher les betteraves rouges, les couper en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur et n'utiliser que les plus grosses au centre.
- Assaisonner avec une pincée de sel et de l'huile d'olive extra vierge.

Étape 3 :

- Éplucher et peler les betteraves en conservant les feuilles, puis les couper en fines tranches, de préférence à l'aide d'une mandoline.

Étape 4 :

- Préparer les triangles en sandwichs : empiler alternativement 3 tranches de betterave et 2 tranches de potiron, laisser reposer au réfrigérateur. Couper les sandwichs en carrés, puis diviser chaque carré en 2 triangles.

Étape 5 :

- Préparer les crackers
- Préchauffer le four à 180°. Mélanger les ingrédients, étaler le mélange obtenu sur la plaque du four recouverte d'un papier cuisson, cuire 10-12 minutes, laisser refroidir avant de le craquer.

Étape 6 :

- Préparer la vinaigrette
- Couper les pommes en brunoise, les assaisonner avec la vinaigrette de cidre et de menthe fraîche.
- Dresser les triangles en sandwichs sur une assiette, en décoration utiliser des feuilles et des fines tranches de mini-betteraves, la pomme Granny Smith en brunoise, quelques morceaux de crackers aux graines, assaisonner à la vinaigrette et ajouter une pincée de fleur de sel avant de servir.





FICHE TECHNIQUE PLAT

Lasagnes aux légumes du soleil avec pesto et mozzarella

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pour la garniture de légumes :

- 500 g d'oignons, hachés
- 60 g de gousses d'ail, hachées
- 500 g de carottes, coupées en dés
- 500 g de courgettes, coupées en dés
- 500 g de poivrons rouges, coupés en dés
- 500 g de poivrons jaunes, coupés en dés
- 1 kg d'aubergines, coupées en dés
- 2 kg de grosses tomates pelées
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre q.s.
- 3 cuillères à café d'origan
- 2 bottes de basilic frais

Pour le pesto :

- 150 g de basilic frais
- 90 g de pignons de pin (ou noix de cajou)
- 3 gousses d'ail
- 150 g de parmesan râpé
- 300 ml d'huile d'olive extra vierge
- Sel q.s.

DÉROULÉ

Préparer la garniture de légumes :

- Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive et faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajouter les carottes et cuire environ 5 minutes. Ajouter les aubergines et cuire encore 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir.
- Ajouter les courgettes et les poivrons et cuire encore 10 minutes.
- Ajouter les tomates fraîches pelées, en les écrasant légèrement, et bien mélanger.
- Assaisonner avec du sel, du poivre, de l'origan et du basilic. Cuire à feu moyen pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps, en les laissant al dente.

Préparer le pesto :

- Dans un mixeur, mélanger le basilic, les pignons de pin, l'ail, le parmesan et une pincée de sel.
- Mixer en ajoutant l'huile d'olive en filet jusqu'à obtenir une sauce lisse et homogène.





INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pour les lasagnes :

- 750 g de lasagnes fraîches (ou sèches, si vous préférez)
- 600 g de mozzarella, coupée en tranches (bufala, vache)
- 300 g de parmesan râpé

Pour la béchamel :

- 150 g de beurre
- 150 g de farine
- 2 litres de lait
- Sel q.s.
- Noix de muscade q.s.

SUITE

Lasagnes aux légumes du soleil avec pesto et mozzarella

DÉROULÉ

Préparer la béchamel :

- Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen.
- Ajouter la farine et remuer constamment jusqu'à obtenir un roux doré (environ 2 minutes).
- Ajouter le lait petit à petit, en remuant constamment pour éviter les grumeaux.
- Cuire à feu moyen jusqu'à ce que la sauce épaississe (environ 5-7 minutes).
- Ajouter une pincée de sel et une râpée de noix de muscade, bien mélanger.

Assembler les lasagnes :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un plat à gratin, étaler la béchamel et une fine couche de garniture de légumes, quelques touches de pesto, des tranches de mozzarella, saupoudrer de parmesan.
- Couvrir avec une couche de lasagnes, suivie d'une autre couche de garniture de légumes, de parmesan râpé, de pesto et de tranches de mozzarella.
- Continuer à superposer dans cet ordre jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de garniture de légumes, de pesto, et une généreuse quantité de parmesan râpé.

Cuire :

- Couvrir le plat avec un couvercle et cuire au four pendant 30 minutes.
- Retirer le couvercle et cuire encore 10-15 minutes, ou jusqu'à ce que la surface soit dorée et croustillante.

Servir :

- Laisser reposer les lasagnes pendant 10 minutes avant de couper et de servir. Décorer avec du pesto et du parmesan râpé, un filet d'huile d'olive extra vierge.





FICHE TECHNIQUE FROMAGE

Sablés au parmesan avec mousse de brousse et poires confites

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pour les sablés au parmesan :

- 400 g de farine
- 400 g de beurre froid en dés
- 400 g de parmesan râpé
- 2 jaunes d'œufs
- Sel q.s.
- Poivre q.s.

Pour la mousse de ricotta salée :

- 400 g de brousse
- 200 ml de crème fraîche à fouetter 30 % (légère)
- Sel q.s.
- Poivre q.s.
- 1 cuillère à café de zeste de citron râpé (optionnel)

DÉROULÉ

Pour les sablés au parmesan:

1. Préparation de la pâte :

- Dans un grand bol, tamisez la farine et ajoutez le beurre froid en dés.
- Travaillez le mélange avec les mains ou avec un mixeur jusqu'à obtenir une consistance sableuse.
- Ajoutez le parmesan râpé, les jaunes d'œufs, une pincée de sel et de poivre.
- Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

2. Repos de la pâte :

- Enveloppez la pâte dans du film plastique et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

3. Préparation des sablés :

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Étalez la pâte sur une surface légèrement farinée jusqu'à une épaisseur d'environ 0,5 cm.
- Découpez les biscuits avec un emporte-pièce de la forme désirée et disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

4. Cuisson :

- Faites cuire au four préchauffé pendant environ 12-15 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.
- Laissez-les refroidir complètement sur une grille.

Pour la mousse de ricotta salée :

1. Préparation de la mousse :

- Dans un bol, tamisez la brousse pour la rendre plus crémeuse.
- Dans un autre bol, fouettez la crème fraîche jusqu'à obtenir une consistance légère.
- Incorporez délicatement la crème fouettée à la ricotta salée, en mélangeant de bas en haut pour ne pas faire retomber la crème.
- Ajoutez du poivre à votre goût et le zeste de citron si désiré.
- Couvrez et laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.





INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Pour les poires confites :

- 4 poires mûres mais fermes
- 100 g de sucre
- 200 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 gousse de vanille, cannelle, poivre timut (optionnel)

SUITE

Sablés au parmesan avec mousse de brousse et poires confites

DÉROULÉ

Pour les poires confites :

Préparation des poires :

- Épluchez les poires et coupez-les en fines tranches.

Cuisson des poires :

- Dans une grande poêle, ajoutez l'eau, le sucre et le jus de citron. Si vous utilisez la vanille, ouvrez la gousse et ajoutez les graines et la gousse elle-même.
- Portez le tout à ébullition à feu moyen, en remuant jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.
- Ajoutez les tranches de poire et réduisez le feu au minimum.
- Faites cuire les poires à feu doux pendant environ 20-30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que le liquide soit réduit en sirop.
- Retirez les poires de la poêle et laissez-les refroidir sur une grille.

Assemblage :

- Disposez les sablés au parmesan sur un plat de service.
- Avec une poche à douille, ajoutez une noisette de mousse de ricotta salée sur chaque sablé.
- Ajoutez une tranche de poire confite sur la mousse.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez garnir avec un peu de sirop des poires et une goutte de vinaigre balsamique réduit, pour une touche finale.





INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- 500 g de courge butternut
- 300 g de chocolat noir 65%
- 60 g de noisettes émondées, torréfiées et concassées
- 1 kg de jus d'orange pressé
- 125 g de sucre
- 6 g d'agar-agar

FICHE TECHNIQUE DESSERT

FUDGE BUTTERNUT/CHOCOLAT NOIR/NOISETTES ET GELÉE D'ORANGE

DÉROULÉ

- Couper la courge butternut en dés, sans la peler, et la faire cuire à la vapeur. Bien l'égoutter après cuisson.
- Faire fondre le chocolat et l'ajouter à la courge cuite. Bien mixer le tout et déposer le mélange dans un moule à cake, et réserver au réfrigérateur pour 4 à 5 h (ajouter du sucre de canne liquide selon le goût si nécessaire).
- Torrifier les noisettes au four, puis les concasser. Réserver.
- Préparer la gelée d'orange : presser le jus des oranges. Mettre l'agar-agar et le sucre, bien mixer et mettre à bouillir dans une casserole. Porter doucement à ébullition tout en continuant à remuer. Puis, laisser refroidir.

Une fois que la gélatine est gélifiée, vous pouvez suivre ces étapes pour lui donner une consistance crémeuse en utilisant un mixeur :

1. **Préparation** : Assurez-vous que la gélatine est complètement solidifiée. Cela prend généralement au moins 2 à 4 heures au réfrigérateur, en fonction de la recette spécifique et de la quantité de gélatine utilisée.
 2. **Découpage** : Coupez la gélatine en petits cubes pour faciliter le travail du mixeur. Vous pouvez le faire directement dans le récipient où elle a été gélifiée ou la transférer sur une planche à découper propre.
 3. **Mixeur** : Transférez les cubes de gélatine dans un mixeur ou un blender. Si vous utilisez un blender, il peut être nécessaire de procéder en plusieurs fois si la quantité de gélatine est importante.
 4. **Mixage** : Commencez à mixer à basse vitesse, puis augmentez progressivement la vitesse. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Il peut être nécessaire d'arrêter le mixeur et de racler les côtés pour vous assurer que toute la gélatine est bien mixée.
 5. **Contrôle** : Vérifiez la consistance et, si nécessaire, continuez à mixer jusqu'à obtenir le crémeux désiré.
 6. **Conservation** : Une fois la consistance crémeuse obtenue, vous pouvez transférer la gélatine dans un récipient hermétique et la conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de l'utiliser. Cette méthode fonctionne bien pour transformer la gélatine solide en une crème lisse qui peut être utilisée comme base pour des desserts, des garnitures ou d'autres préparations culinaires.
- Pour le dressage, déposer la tranche de fudge dans l'assiette, puis 1 cuillère à soupe de gelée d'orange et quelques noisettes.

