



INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- 500g lentilles sèches bio
- 10 œufs pochés
- 17g moutard
- 14g échalote
- 200cl d'huile d'olive
- 200cl huile de colza
- 80cl vinaigre de vin
- 10g ciboulette

FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

**Salade de Lentilles tomate cerise, Vinaigrette
Moutardée à la ciboulette**

DÉROULÉ

Préparation

- *Cuire les lentilles sèches la veille dans un bain d'eau bouillante*
- *Refroidir, réserver au frais*
- *Réaliser la vinaigrette moutarde, puis vinaigre, monter en ajoutant le mélange des 2 huiles. Ajouter la moitié de la ciboulette à la fin. Assaisonner*
- *Jour J : mélanger les lentilles avec la vinaigrette*

Dressage :

- *Mettre 100 g de lentilles dans un ramequin*
- *Ajouter 4 moitiés de tomates cerises*
- *Ajouter l'œuf poché*
- *Parsemer de ciboulette*





FICHE TECHNIQUE PLAT

Sauté de Volaille BBC, châtaignes et champignons de Paris
Purée de pomme de terre et potimarron - Endive confite

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Sauté de volaille

- 1.4kg sauté de volaille BBC
- 250g oignons lamelles surgelés
- 250g champignons de paris frais
- 250g châtaignes
- 50g échalote
- 20cl d'huile de tournesol
- 100cl vin blanc
- bouillon de légumes
- 5g ail

Purée pommes de terre - potimarron

- 1.750kg pommes de terre bintje
- 1.5kg potimarron
- 200cl crème liquide légère
- 10g beurre
- sel - poivre
- muscade

Endives braisées

- 1.3kg endives
- 100g beurre
- 50g sucre
- sel - poivre
- muscade

DÉROULÉ

Préparation du sauté de volaille BBC

- Faire chauffer la sauteuse, ajouter l'huile, faire revenir le sauté en coloration avec les oignons, singer. Débarrasser, déglacer au vin blanc, laisser réduire de moitié.
- Ajouter le bouillon de volaille dilué, les champignons. Ajouter la viande et les oignons. Laisser cuire 20 minutes à feu moyen.
- En fin de cuisson, ajouter les châtaignes, assaisonner
- Lier avec un roux si texture de sauce pas assez épaisse

Préparation de la purée de pomme de terre / potimarron

- Cuire les pommes de terres épluchées et les potimarrons en vapeur ou à l'anglaise.
- Dans un batteur à la feuille ou une sauteuse, réaliser la purée en ajoutant la crème, sel, poivre, beurre, muscade.

Préparation des endives braisées

- Cuire la veille les endives en vapeur 1 par personne
- Les refroidir, les réserver au frais pour qu'elles s'égouttent dans la nuit.
- Le Jour J, plaquer les endives en plaque gastronome,
- Ajouter le beurre fondu, le sucre. Assaisonner
- Cuire au four à 180° pendant 10 minutes.





FICHE TECHNIQUE DESSERT

Gâteau aux poires et vanille, crème Anglaise

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

- 210g farine
- 10g levure chimique
- 200g sucre semoule
- 15g sucre vanillé
- 250g oeufs entiers brick
- 200cl huile de tournesol
- 5 poires au sirop ou fraîches

Chantilly maison

- 150g crème liquide entière
- 7g sucre glace

DÉROULÉ

Préparation

- Monter votre appareil en blanchissant les œufs et le sucre, ajouter la levure chimique, la farine et l'huile.
- Si fruits en conserve 5 demi fruits pour 10 (bien égoutter). Si fruits frais, éplucher et couper en 2.
- Découper les fruits en cube
- Mettre une feuille de papier sulfurisé au fond du bac gastronome
- Ajouter l'appareil à mi hauteur et ajouter les dés de fruits, bien répartir les fruits sur la surface.
- Cuire au four 25 minutes, A mi cuisson ajouter le sucre vanillé.
- Vérifier la cuisson avec une pointe de couteau. Laisser dorer.
- Refroidir et réserver.
- Découper les portions à froid.

Le dressage :

- Mettre un fond de crème Anglaise au fond de l'assiette, dresser une portion de gâteau, prêt au service

