



CHOUX STRACCIATELLA

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

PÂTE À CHOUX

- 125g eau
- 125g lait
- 100g beurre
- 4g sel
- 150g farine
- 4pcs oeuf

CRAQUELIN

- 60g farine
- 60g cassonade
- 50g beurre

CRÈME STRACCIATELLA

- 250g crème liquide
- 80g mascarpone
- 50g sucre glace
- 1unité gousse de vanille
- 50g copeaux de chocolat noir
- Pm cacao en poudre

PRÉPARATION

PRÉPARER LE CRAQUELIN:

1. Mélanger les trois ingrédients ensemble jusqu'à une belle homogénéité.
2. Etaler entre deux feuilles de papiers sulfurisé et mettre au froid.

3. Sortir du réfrigérateur et découper à l'aide d'emporte pièce et poser les pièces obtenues sur la pâte à choux avant la cuisson de celle-ci.

PREPARER LA PATE A CHOUX:

1. Mettre l'eau, le lait et le beurre avec le sel à bouillir. Ajouter alors hors du feu la farine d'un seul coup et remuer remettre à dessécher la pâte sur le feu, afin qu'elle se décolle de la casserole et mettre dans un saladier. Ajouter les oeufs, un à un jusqu'au bec d'oiseau.
2. Pocher les choux et déposer un cercle de craquelin sur le dessus.
3. Cuire au four à 190° jusqu'à ce qu'ils deviennent colorés et gonflés, et ensuite à 160° pour qu'ils sèchent. Les laisser refroidir et les ouvrir avec un petit couteau scie.

PREPARER LA CREME STACCIATELLA:

1. Mixer tous les ingrédients ensemble puis monter au batteur comme une chantilly.
2. Ajouter les copeaux de chocolat et incorporer délicatement à la maryse.
3. Débarrasser en poche avec une douille.
4. Réfrigérer.
5. Garnir les choux. Eventuellement, saupoudrer de cacao en poudre.



GAUFRE BICOLORE CHOCOLAT-PISTACHE

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 300g farine
- 11g levure chimique
- 120g sucre
- 3pcs oeufs
- 100g beurre 1/2 sel
- 500g lait entier
- 1càs cacao en poudre
- 1càs pâte de pistache

PRÉPARATION

1. Dans un bol, faire un puits avec 300g de farine, 1 sachet (11g) de levure et 120g de sucre. Casser 3 œufs au centre et bien mélanger.
2. Faire fondre et refroidir 100g de beurre demi-sel.
3. Verser peu à peu 500g de lait entier dans le mélange. Une fois le lait incorporé, ajouter le beurre fondu.
4. Laisser reposer la pâte un moment.
5. Diviser la pâte en deux. Ajouter 1 càs de cacao en poudre dans l'une et 1càs de pâte de pistache dans l'autre.
6. Préchauffer et graisser un gaufrier avec du beurre ou de l'huile. Versez une 1/2 louche de pâte au cacao puis 1/2 louche de pâte à la pistache dans les empreintes et cuire 5 min ou jusqu'à obtention d'une belle coloration.
7. Maintenir au chaud dans un four à 100° puis saupoudrer de sucre glace à la dégustation.



TARTARE DE MAQUEREAU À L'HUILE DE VERVEINE CITRONNÉE ET PETITS LÉGUMES

INGRÉDIENTS

- 200g Feta, en bloc
- 600g Huile neutre
- 70g Verveine fraîche
- 1botte Persil
- 2pcs Citrons jaunes
- 12pcs Maquereaux, en doubles-filets
- 1pcs Brocoli
- 300g Fraises
- 60g Olives
- 1boite Shiso

PRÉPARATION

1. Commencez par mettre au congélateur un bloc de feta de 200gr.
2. Faites chauffer 600gr. d'huile neutre (tournesol, pépin de raisin, arachide). Hors du feu, ajoutez-y 70gr. de feuilles de verveine et laissez totalement refroidir.
3. Par ailleurs, ébouillantez 15 secondes 90gr. de feuilles de persil plat, puis rafraîchissez-les aussitôt dans de l'eau glacée.

Séchez bien.

Prélevez le zeste de 2 citrons jaunes.

4. Transférez la totalité de ces ingrédients dans le bol d'un blender et mixez finement.

Passez ensuite la préparation dans un chinois étamine, puis conservez l'huile aromatisée dans une bouteille ou une pipette de service.

5. A l'aide d'un couteau filet-de-sole, retirez la peau de la chair de 12 maquereaux (soit 24 filets) que votre poissonnier aura préalablement désarêtés.

Au besoin, vérifiez qu'il ne reste pas d'arêtes.

Détaillez en petits cubes ou en lamelles, salez sans excès, réfrigérez jusqu'au service.

5. Coupez les fleurettes d'une tête de brocoli (réservez le pied pour un autre usage). Passez-les brièvement à l'eau bouillante pour les attendrir, puis à l'eau froide pour interrompre la cuisson. Egouttez bien.

6. Lavez et coupez en quartiers 300gr. de fraises. Lavez et détaillez en julienne ou en mirepoix une courgette après en avoir ôté les pépins.

7. Coupez en petits morceaux 60gr. d'olives taggiasche bien égouttées. Hachez pas trop finement un petit bouquet de shiso.

8. Mélangez l'ensemble des végétaux, y compris les olives et le shiso hachés. Assaisonnez en fleur de sel et piment d'Espelette.

Dressage. 9. A l'aide de 6 cercles à dresser, ou dans 6 assiettes creuses, ou pourquoi pas les deux, ou d'une autre façon encore car finalement c'est vous qui décidez, dressez les

légumes.

Ajoutez ensuite le tartare de maquereau.

Service. 10. Arrosez d'huile aromatique. A l'aide d'une râpe fine, faites une « neige » de feta par-dessus. Servez aussitôt.



SOUPE FROIDE AVOCAT, CONCOMBRE, FENOUIL ET BISCUIT POIS CHICHES ET BASILIC

INGRÉDIENTS

SOUPE

- Concombre
- Fenouil
- Avocat
- Citron jaune bio
- Lait végétal (hors soja)

PAIN DE POIS CHICHE AUX LÉGUMES

- 1boite Pois chiche cuits
- 2pces Oignons
- 2pces Poivrons rouges
- 2pces Aubergines
- 2pces Courgettes
- 1pces Ail, en gousse
- 1botte Basilic
- 80g Beurre
- 30g Huile d'olive
- 4pces Œufs
- 40g Maïzena
- 11g Levure chimique
- Qs Quatre épices
- Qs Pignons de pin

PRÉPARATION

1. Lavez 1 concombre et 1 fenouil et coupez-les en gros morceaux. Coupez 1 avocat et prélevez la chair.

Prélevez le zeste et le jus d'un citron.

2. Mettez l'ensemble dans le bol d'un blender. Mixez jusqu'à obtenir une texture homogène, délayez avec du lait d'amande ou d'avoine. Condimentez à votre convenance, en sel et piquant, puis réfrigérez jusqu'au service.

3. Egouttez une boîte de pois chiches de sorte à en obtenir 300gr. ; conservez 100gr. de jus de conservation. Mixez le tout.

4. Epluchez et coupez en cubes absolument minuscules : 2 oignons, 2 poivrons rouges, 2 aubergines, 2 courgettes, et faites-les revenir dans cet ordre à l'huile d'olive avec également une gousse d'ail hachée. Salez sans excès.

Hachez une botte de basilic.

5. Faites fondre 80gr. de beurre.

6. Dans un bol, mélangez ensemble : les pois chiches mixés avec le jus, 30gr. d'huile d'olive, 4 œufs, 40gr. de maïzena tamisée avec 11gr. (un sachet) de levure chimique, 1cc. de quatre épices, le beurre fondu, le basilic, les légumes.

Faites préchauffer votre four à 170°.

7. Graissez un grand cadre à entremets. Parsemez de pignons de pin. Enfournez pour au moins 30 minutes, sous surveillance.

8. Laissez tiédir avant de décadrer et couper.

9. Servez la soupe par-dessus des cubes de biscuits et décorez de ciboulette ; ou plus simplement, servez dans des assiettes creuses avec le biscuit à disposition.



PETITS FLANS DE COURGETTES AU CHUTNEY DE CITRONS CONFITS, AUBERGINES AU MIEL ET MISO

INGRÉDIENTS

FLAN

- 4pcs Courgettes
- 1botte Menthe
- 1botte Basilic
- 10pcs Gélatine, en feuilles
- 80g Crème liquide
- 5pcs Œufs

CHUTNEY

- 4 Citrons en saumure
- Qs Vinaigre de vin
- Qs Cassonade
- Qs Cumin
- Qs Gingembre
- 1pcs Piment oiseau
- 1pcs Badiane
- 50g Noix de cajou

AUBERGINES

- 10pcs Aubergines
- 80g Miso blanc
- 80g Miso rouge
- 80g Miel bio
- 80g Mirin
- Qs Togarashi

- 2boite Graines germées variées

PRÉPARATION

Flan. 1. Eboutez et épépinez 4 courgettes de sorte à obtenir 450gr. de chair. Cuisez-les quelques minutes à l'eau bouillante salée, puis égouttez-les.

2. Effeuiliez un petit bouquet de menthe et un autre de basilic. Réhydratez à l'eau froide 10 feuilles de gélatine, ou 20gr. de gélatine en poudre dans 100gr. d'eau.

3. Faites bouillir 80gr. de crème liquide puis versez-la dans le bol d'un blender. Mixez la gélatine égouttée, les courgettes, les herbes aromatiques, du sel et du piment d'Espelette, et ajoutez 5 œufs un à un.

4. Débarrassez la préparation dans 6 cercles à entremets individuels ou 6 moules à soufflés ou en silicone huilés. Réfrigérez aussitôt pour au moins 2h.

Chutney de citrons au vinaigre. 5. Faites une purée fine de 4 citrons au vinaigre, après les avoir débarrassés de la pulpe et des pépins. Pesez la purée obtenue.

6. Par ailleurs, cuisez ensemble dans une petite casserole le même poids en cassonade et vinaigre de vin. Assaisonnez largement en cumin et gingembre en poudre. Faites infuser un piment oiseau (fendu en deux s'il est frais) et une étoile de badiane.

Concassez finement 50gr. de noix de cajou préalablement torréfiées.

7. Lorsque l'ensemble a pris une consistance sirupeuse, retirez le piment, la badiane et ajoutez les citrons et les noix de cajou. Laissez refroidir jusqu'au service.

Faites préchauffer votre four à 200°.

Aubergines. 8. Coupez en deux dans la longueur 10 aubergines, puis marquez profondément la chair à l'aide d'un couteau pointu en faisant des stries croisées. Huilez la surface, salez sans excès, puis mettez à cuire dans un plat ou sur une plaque de cuisson, côté chair, pendant 1h.

9. Dans un bol, mélangez ensemble 4cs. de miso blanc, 4cs. de miso brun, 4cs. de miel toutes fleurs, 4cs. de mirin et 1cs. de togarashi.

10. Retournez ensuite les aubergines et badigeonnez-les de cette préparation. Enfournez à nouveau pour 15 minutes.

Enfin, défournez et laissez tiédir puis prélevez l'intérieur des aubergines en essayant de faire des gros morceaux et sans prendre de peau.

Dressage et service. 11. Dans une assiette creuse, dressez un fond d'aubergine. Décerclez/démoulez par-dessus un flan de courgette puis ajoutez une quenelle de chutney. Décorez de pousses de micro-salades ou de graines germées et dégustez sans tarder.



HORCHATA LATTE

INGRÉDIENTS

- 120g Riz brun
- 4cs Café en grains
- 80g Amandes
- 100g Cassonade
- Qs Cannelle

PRÉPARATION

1. Dans le bol d'un blender, mettez ensemble 120gr. de riz brun, 4cs. de grains de café à votre goût, 80gr. d'amandes, 100gr. de cassonade. Ajoutez 1,5L. d'eau.

Mixez en plusieurs fois, juste quelques secondes à chaque fois.

2. Ajoutez un bâton de cannelle et mettez au frigo une nuit.

3. Retirez la cannelle. Passez la mixture à nouveau au blender, puis filtrez au travers d'un chinois étamine.

4. Versez dans des verres de service. Sucrez à votre convenance. Dégustez sans tarder.

Ça va mieux en le disant. — Foin de ces cafés au lait froids trop

sucrés et trop chers : voici venir l'horchata, littéralement l'orgeat originaire de Valence. Si la recette se fait traditionnellement au souchet, une céréale peu utilisée chez nous, on peut la remplacer pour cette occasion par du riz brun, recette plus courante au Mexique.



MILLEFEUILLE DE RADIS RED MEAT AU CHÈVRE FRAIS ET CHUTNEY DE CORIANDRE

INGRÉDIENTS

MILLEFEUILLE

- 1botte Origan
- 1botte Persil
- 400g Fromage de chèvre frais
- Qs Pâte de curry jaune
- 4pcs Courgettes
- 4pcs Radis variété red meat

CHUTNEY

- 2botte Coriandre
- 2pcs Tomates
- 6pcs Ail, en gousses
- 30g Gingembre
- 1pcs Piment long
- 1botte Oignons de Roscoff
- 4pcs Citrons verts

PRÉPARATION

Millefeuille. 1. Effeuiliez un bouquet d'origan et un autre de persil. Hachez finement et mélangez-les à 400gr. de fromage de chèvre frais.

2. Assaisonnez sans excès de pâte de curry jaune. (Si la préparation est trop dense, assouplissez-la avec un peu de crème liquide.) Réservez au frais.

3. Passez à la mandoline ou à l'économe 4 courgettes vertes préalablement lavées. Limonez-les. Procédez de même avec 4 gros radis red meat.

4. Dans un grand cadre à entremets carré ou rectangulaire, empilez par couches successives la courgette, le radis, le fromage assaisonné. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients, puis tassez fermement quoique délicatement et réfrigérez une heure.

Chutney. 5. Effeuiliez et lavez 2 bottes de coriandre. Hachez finement les feuilles. Détaillez 2 tomates en concassée, c'est-à-dire des petits cubes, débarrassés des pépins et de l'eau de végétation.

6. Pelez et hachez ensemble 6 gousses d'ail, 30gr. de gingembre, 1 piment long. Nettoyez et hachez 1 botte d'oignons de Roscoff.

Zestez et pressez 4 citrons verts.

7. Mélangez la totalité des ingrédients et salez bien. Liez à l'huile d'olive. Réfrigérez jusqu'au service.

Dressage et service. 8. Décadrez. Détaillez des portions carrées ou rectangulaires selon le nombre de convives.

Servez avec une petite cuillère de chutney dans chaque assiette et le reste à disposition à table.



BISCUIT CUILLÈRE (POUR CHARLOTTE) POUR 6 PERSONNES CERCLAGE DE 16CM DE DIAMÈTRE

INGRÉDIENTS

BISCUIT CUILLÈRE&NBSP;

- 1g Sel
- 50g sucre semoule
- 10g miel
- 100g blancs d'oeufs à monter
- 50g jaunes d'oeufs
- 30g farine T55
- 30g maizena

PRÉPARATION

Montez les blancs en neige avec le sucre, le miel et le sel afin d'avoir une texture crémeuse (bec d'oiseau), incorporer délicatement à l'aide d'une maryse, les jaunes puis la farine préalablement tamisées et mélangées à la maizena. garnissez de biscuit une poche munie d'une douille lisse de 10mm.

détailler une bande de batonnets de 6 cm de long sur du papier sulfurisé.
saupoudrez de sucre glace.

pochez deux cercles de 14 cm de diamètre.

saupoudrez de sucre glace.

cuissez les biscuits pendant 6min dans un four préalablement préchauffé avec ventilation à 180°C.



MOUSSE CHOCOLAT BLANC (RECETTE POUR 6 PERSONNES)

INGRÉDIENTS

MOUSSE CHOCOLAT BLANC (CHARLOTTE FRAMBOISE RECETTE POUR 6 PERSONNES)

- 85g lait
- 170g crème
- 155g chocolat ivoire
- 3.5g feuille de gélatine
- pces vanille

PRÉPARATION

Chauffer le lait et ajouter la gélatine réhydraté.

verser progressivement le lait chaud sur le chocolat partiellement fondu. mixer pour parfaire l'émulsion. vérifier la température à 29°C puis verser sur la crème mousseuse

couler de suite

passer au froid



PARFAIT AU BASILIC ET CARMEL CRU D'ABRICOT

INGRÉDIENTS

- 400g Lait entier
- 1botte Basilic
- 4pces Jaune d'œufs
- 100g Cassonade
- 500g Crème liquide entière
- 120g Purée de noix de cajou
- 160g Sirop d'érable
- 90g Graisse de coco
- 4pces Abricots secs
- 2pces Citrons verts
- 80g Sucre
- 80g Noix de coco rapée

PRÉPARATION

Glace. 1. Faites bouillir 400gr. de lait et retirez-le du feu pour y faire ensuite infuser un bouquet de basilic pendant 30 minutes. Par ailleurs, fouettez ensemble 4 jaunes d'œufs avec 100gr. de cassonade.

2. Filtrez le lait par-dessus les jaunes en fouettant, puis reversez l'ensemble dans la casserole. Remettez en cuisson à feu doux et mélangez jusqu'à épaississement.

Retirez du feu et laissez totalement refroidir.

3. Montez 500gr. de crème liquide entière et bien froide. Une fois ferme, mélangez-la délicatement à la crème anglaise refroidie.

4. Versez dans un moule ou un grand bac à votre convenance. Réfrigérez.

Caramel. 3. Pendant ce temps, mettez ensemble dans le bol d'un blender 120gr. de purée de noix de cajou, 160gr. de sirop d'érable, 90gr. de graisse de coco, 4 abricots secs. Délayez, au besoin, avec un peu d'eau.

4. À l'aide d'une poche pâtissière, faites des marbrures de caramel (la moitié suffira) dans la crème glacée.

Mettez au congélateur.

Sablage coco-citron vert (Facultatif). 6. Zestez 2 citrons verts.

Dans une poêle et à feu fort, faites cuire ensemble 80gr. de sucre additionné de 24gr. d'eau. Mélangez ponctuellement, jusqu'à ce que la préparation devienne sirupeuse et produise des petites bulles régulières. (Si vous avez un thermomètre de cuisson, cuisez à 116°.)

7. Hors du feu, ajoutez 80gr. de noix de coco râpée (ou de copeaux de noix de coco). Mélangez bien, jusqu'à obtenir un sablage irrégulier. Remettez en cuisson à feu moyen pour faire légèrement blondir ce sablage. Hors du feu, ajoutez le zeste des citrons verts. Etalez entre deux feuilles de cuisson et réservez à température ambiante jusqu'à usage.

Service. 8. Servez le parfait en quenelles ou en tranches s'il est assez froid pour être coupé. Garnissez de sablage grossièrement concassé et dégustez aussitôt.

Et sinon ? — Le restant de caramel se conservera plusieurs jours au frigo. Essayez la même chose avec des dattes ou d'autres fruits moelleux à votre goût !



PARFAIT AU BASILIC ET CARMEL CRU D'ABRICOT

INGRÉDIENTS

- 400g Lait entier
- 1botte Basilic
- 4pces Jaune d'œufs
- 100g Cassonade
- 500g Crème liquide entière
- 120g Purée de noix de cajou
- 160g Sirop d'érable
- 90g Graisse de coco
- 4pces Abricots secs
- 2pces Citrons verts
- 80g Sucre
- 80g Noix de coco rapée

PRÉPARATION

Glace. 1. Faites bouillir 400gr. de lait et retirez-le du feu pour y faire ensuite infuser un bouquet de basilic pendant 30 minutes. Par ailleurs, fouettez ensemble 4 jaunes d'œufs avec 100gr. de cassonade.

2. Filtrez le lait par-dessus les jaunes en fouettant, puis reversez l'ensemble dans la casserole. Remettez en cuisson à feu doux et mélangez jusqu'à épaississement.

Retirez du feu et laissez totalement refroidir.

3. Montez 500gr. de crème liquide entière et bien froide. Une fois ferme, mélangez-la délicatement à la crème anglaise refroidie.

4. Versez dans un moule ou un grand bac à votre convenance. Réfrigérez.

Caramel. 3. Pendant ce temps, mettez ensemble dans le bol d'un blender 120gr. de purée de noix de cajou, 160gr. de sirop d'érable, 90gr. de graisse de coco, 4 abricots secs. Délayez, au besoin, avec un peu d'eau.

4. À l'aide d'une poche pâtissière, faites des marbrures de caramel (la moitié suffira) dans la crème glacée.

Mettez au congélateur.

Sablage coco-citron vert (Facultatif). 6. Zestez 2 citrons verts.

Dans une poêle et à feu fort, faites cuire ensemble 80gr. de sucre additionné de 24gr. d'eau. Mélangez ponctuellement, jusqu'à ce que la préparation devienne sirupeuse et produise des petites bulles régulières. (Si vous avez un thermomètre de cuisson, cuisez à 116°.)

7. Hors du feu, ajoutez 80gr. de noix de coco râpée (ou de copeaux de noix de coco). Mélangez bien, jusqu'à obtenir un sablage irrégulier. Remettez en cuisson à feu moyen pour faire légèrement blondir ce sablage. Hors du feu, ajoutez le zeste des citrons verts. Etalez entre deux feuilles de cuisson et réservez à température ambiante jusqu'à usage.

Service. 8. Servez le parfait en quenelles ou en tranches s'il est assez froid pour être coupé. Garnissez de sablage grossièrement concassé et dégustez aussitôt.

Et sinon ? — Le restant de caramel se conservera plusieurs jours au frigo. Essayez la même chose avec des dattes ou d'autres fruits moelleux à votre goût !



PARFAIT AU BASILIC ET CARMEL CRU D'ABRICOT

INGRÉDIENTS

- 400g Lait entier
- 1botte Basilic
- 4pces Jaune d'œufs
- 100g Cassonade
- 500g Crème liquide entière
- 120g Purée de noix de cajou
- 160g Sirop d'érable
- 90g Graisse de coco
- 4pces Abricots secs
- 2pces Citrons verts
- 80g Sucre
- 80g Noix de coco rapée

PRÉPARATION

Glace. 1. Faites bouillir 400gr. de lait et retirez-le du feu pour y faire ensuite infuser un bouquet de basilic pendant 30 minutes. Par ailleurs, fouettez ensemble 4 jaunes d'œufs avec 100gr. de cassonade.

2. Filtrez le lait par-dessus les jaunes en fouettant, puis reversez l'ensemble dans la casserole. Remettez en cuisson à feu doux et mélangez jusqu'à épaississement.

Retirez du feu et laissez totalement refroidir.

3. Montez 500gr. de crème liquide entière et bien froide. Une fois ferme, mélangez-la délicatement à la crème anglaise refroidie.

4. Versez dans un moule ou un grand bac à votre convenance. Réfrigérez.

Caramel. 3. Pendant ce temps, mettez ensemble dans le bol d'un blender 120gr. de purée de noix de cajou, 160gr. de sirop d'érable, 90gr. de graisse de coco, 4 abricots secs. Délayez, au besoin, avec un peu d'eau.

4. À l'aide d'une poche pâtissière, faites des marbrures de caramel (la moitié suffira) dans la crème glacée.

Mettez au congélateur.

Sablage coco-citron vert (Facultatif). 6. Zestez 2 citrons verts.

Dans une poêle et à feu fort, faites cuire ensemble 80gr. de sucre additionné de 24gr. d'eau. Mélangez ponctuellement, jusqu'à ce que la préparation devienne sirupeuse et produise des petites bulles régulières. (Si vous avez un thermomètre de cuisson, cuisez à 116°.)

7. Hors du feu, ajoutez 80gr. de noix de coco râpée (ou de copeaux de noix de coco). Mélangez bien, jusqu'à obtenir un sablage irrégulier. Remettez en cuisson à feu moyen pour faire légèrement blondir ce sablage. Hors du feu, ajoutez le zeste des citrons verts. Etalez entre deux feuilles de cuisson et réservez à température ambiante jusqu'à usage.

Service. 8. Servez le parfait en quenelles ou en tranches s'il est assez froid pour être coupé. Garnissez de sablage grossièrement concassé et dégustez aussitôt.

Et sinon ? — Le restant de caramel se conservera plusieurs jours au frigo. Essayez la même chose avec des dattes ou d'autres fruits moelleux à votre goût !



MIGNON DE PORC FARCI AU CHORIZO, POLENTA CREMEUSE AU COMTE, JUS DE CUISSON ET CREME D'ANCHOIS

INGRÉDIENTS

MIGNON DE PORC FARCI AU CHORIZO

- 1.2kg mignon de porc
- 350g chorizo
- Qs sel, poivre

POLENTA AU COMTE

- 250g polenta moyenne express
- 0.5litre lait
- 0.5litre eau
- 0.100kg beurre
- 3pcs ail
- Qs thym ou romarin
- 0.070kg Comté
- 0.200litre Crème

JUS DE CUISSON ET CREME D'ANCHOIS

- parure de porc
- 1unité oignon
- 1unité carotte
- 1unité ail
- 20cl vin rouge
- 20cl fond brun
- 80g anchois salé
- 15cl crème 35 %

PRÉPARATION

MIGNON DE PORC FARCI AU CHORIZO

Parer et éplucher les filets mignons

Mixer le chorizo

Ouvrir en portefeuille les filets mignons. Saler et poivrer. Farcir avec le chorizo. Rouler dans une feuille de papier alu et bien serrer

Colorer dans une poêle avec de l'huile sur chaque face et finir au four à 180°C pendant 20 minutes

Enlever le papier alu et découper en tranches

POLENTA CREMEUSE AU COMTE

Faire chauffer l'eau et le lait, saler et poivrer

Porter à ébullition et verser en pluie la polenta express

Mélanger à l'aide d'un fouet cuire 4 à 5 minutes sans cesser de remuer. Arrêter la cuisson, couvrir et attendre 5 minutes

Réaliser un beurre noisette avec le thym, ail. Passer dans une passette dans la polenta. Mélanger et ajouter le Comté. Crémier pour obtenir une polenta crémeuse

JUS DE CUISSON

Colorer les parures de viandes, ajouter la garniture aromatique et colorer

Mouiller avec le vin rouge, flamber et laisser réduire 5 min

Ajouter le fond et laisser cuire 10 min. Lier avec la maïzena et passer pour enlever la garniture

CREME D'ANCHOIS

Mixer les anchois avec la crème



FRAISES AU BEURRE D'ORANGE, TUILE A L'ORANGE ET GLACE VANILLE

INGRÉDIENTS

FRAISES AU BEURRE D'ORANGE&NBSP;

- 0.700kg fraises
- 0.3litre jus d'orange
- 0.3kg sucre
- 0.150kg beurre

TUILE ORANGE&NBSP;

- 100g beurre
- 100g sucre roux
- 100g sucre semoule
- 100g jus d'orange
- 80g farine

GLACE VANILLE

- 10pcs jaunes d'oeufs
- 0.180kg sucre
- 1litre lait
- 2pcs vanille

PRÉPARATION

BEURRE D'ORANGE ET FRAISES

Mettre le jus d'orange et le sucre dans un casserole et réduire de 1/4. Hors du feu ajouter le beurre et mixer. Réserver.

Couper les fraises en morceaux

Chauffer un peu de beurre d'orange (1 à 2 cuillères à soupe par personne), ajouter les fraises et enrober les fraises, laisser cuire 30 secondes et servir dans une assiette creuse avec un peu de jus de cuisson. Servir avec glace vanille et tuile orange.

TUILE A L'ORANGE

Réaliser un beurre pommade ou le faire fondre légèrement à feu doux.

Ajouter les sucres, la farine et finir avec le jus d'orange.

Réserver au frais.

Etaler sur un papier cuisson selon la forme choisie à l'aide d'une cuillère. Cuire à 180°C jusqu'à coloration. Attendre 30 secondes à la sortie du four pour les rouler à la forme voulue.

CREME ANGLAISE

Faire chauffer le lait avec la gousse vanille grattée.

Blanchir les jaunes et le sucre.

Porter à ébullition le lait et verser sur le mélange jaunes/sucre.

Cuire à la nappe ou à 83°/85°C. Passer à la passette sur un récipient qui sera lui même placé sur un récipient avec eau et glaçons (pour stopper cuisson de la crème anglaise). Laisser refroidir.

Turbiner la crème anglaise pendant 30 min environ. Réserver au congélateur.



HADDOCK FUMÉ, DÉCLINAISON DE CHOU FLEUR

INGRÉDIENTS

- 300g haddock fumé
- 1pces choux fleur
- 1pces choux fleur violette
- 1botte ciboulette
- 1pces oignon rouge
- 1litre lait
- 10cl vinaigre balsamique blanc
- 20cl crème liquide
- 1càs huile de truffe
- Qs thym
- 1feuille laurier
- 2pces ail (gousse)

PRÉPARATION



PAVÉ DE VEAU CUIT BASSE TEMPÉRATURE, FRICASSÉ DE FÈVES ET MORILLES

INGRÉDIENTS

- 1pcs Filet mignon de veau
- 300g collier de veau (ou des autres morceaux pas chers pour le jus)
- 1.5litre fond de veau
- 3pcs échalote
- 1pcs carotte
- 400g morilles fraîches ou séchées
- 1kg fèves fraîches
- 12pcs asperges
- 5cl porto
- 10cl creme liquide
- 50g parmesan

PRÉPARATION



ILE FLOTTANTE, CARMEL AUX AGRUMES, FRUITS SECS

INGRÉDIENTS

LAIT

- crème
- 1pcs gousse de vanille
- jaune d'oeuf
- sucre
- 1pcs orange sanguine
- 1pcs citron jaune
- 1pcs pomelo
- pistaches
- noix de pecan
- amandes
- 60g cranberries séchées, ou raisins secs ou abricots secs ou figues séchées.
- blanc d'oeuf
- sucre

PRÉPARATION



PAIN HALLA

INGRÉDIENTS

- 1kg Farine T55
- 40g Levure boulangère
- 500g Lait
- 3pcs Oeufs
- 50g Sucre
- 25g Sel
- 100g Beurre
- 10g Sésame

PRÉPARATION

- Mélanger le lait, les œufs, la levure et le sucre.
- Tamiser la farine avec le sel fin, y ajouter le mélange liquide jusqu' à obtention d'une pâte homogène puis intégrer le beurre pommade.
- Pétrir 15 mn.
- Laisser le pâton doubler de volume, dégazer puis façonner en tresses. Laisser pousser, dorer, recouvrir de sésame puis enfourner à 170 degrés 40mn.



CHOUX-CHOUX

INGRÉDIENTS

- 2pcs Choux pointus
- 200g Beurre
- 1botte Sauge
- Pm Sel
- Pm Poivre
- 200g Parmesan

PRÉPARATION

- Séparer les feuilles du chou
- Conserver 6 belles feuilles de la partie extérieur
- Dans un poêle très chaude, saisir les feuilles de choux à l'huile d'olive avec la sauge.
- Déposer le beurre par-dessus, ajouter un verre d'eau puis couvrir 10mn. Enfourner a 220 degrés pendant environ 20mn en mélangeant régulièrement. Réserver la compotée
- Saisir fort les belles feuilles vertes à l'huile d'olive.
- Dresser la compotée sur les feuilles grilles. Gratter généreusement le parmesan par-dessus.



KNAFEH ET POMME CANNELLE

INGRÉDIENTS

- 500g Pomme Chanteclerc
- 400g Kadaïf (cheveux d'ange)
- 250g Beurre clarifié
- 100g Mozzarella
- 100g Chèvre frais
- 400g Sucre
- 5pcs Gousses cardamome verte
- 1pcs Bâton de cannelle
- 6pcs Boules de glace au yaourt

PRÉPARATION

- Réaliser un caramel avec 200gr de sucre. Verser les pommes coupées en dés dans le caramel. Laisser reprendre l'ébullition puis stopper la cuisson. Assaisonner au sel et cannelle. Réserver.

- Réaliser un sirop à la cardamome avec 200gr de sucre, 200gr d'eau et les gousses de cardamome rapidement torréfiées. Porter à ébullition.

Mélanger les fromages.

- Couper le kadaïf fin. Mélanger au beurre clarifié. Au fond d'une poêle, dresser une couche homogène de kadaïf puis une couche de fromage et recouvrir de kadaïf.

- Cuire à feu moyen-doux, retourner. Une fois que les 2 côtés sont bien dorées, recouvrir du sirop à la cardamone.
- Dresser le knafeh avec la marmelade et une boule de glace.



TARTARE DE SAUMON AUX KIWIS ET CITRON VERT

INGRÉDIENTS

- 500g filet de saumon frais
- 2pces citron vert
- 3pces kiwis
- 10cl huile olive
- 2pces oignon rouge
- 100g roquette
- 5cl vinaigre de xeres
- Pm sel/poivre
- Pm crème de balsamique

PRÉPARATION

Couper le saumon et les kiwis en petits dés de 1cm de côté .

Ciseler l'oignon rouge.

Mélanger le tartare de saumon avec kiwis, sel/poivre, l'oignon ciselé, le vinaigre de xères et huile d'olive .

Rajouter un jus de citron vert.

Dresser dans un cercle le tartare avec quelques feuilles de roquette et 3 points de crème de balsamique.



BALLOTINE DE VOLAILLE AU PESTO , CAVIAR D'AUBERGINES ET LÉGUMES FANES

INGRÉDIENTS

- 6pcs Filet de poulet
- 1boite pesto
- 12pcs tomates confites
- Pm sel/poivre
- 10pcs aubergines
- 6pcs carottes fanes
- 20cl huile olive
- 1botte thym frais
- 40g beurre
- 18g sucre
- 1boite fond de volaille
- 40cl creme liquide

PRÉPARATION

Laver les aubergines, couper en 2 dans la longueur et quadriller la chair, cuire au four à 180° pendant 30 min afin de cuire la chair puis retirer la retirer à l'aide d'une cuillère.

Hachez la chair d'aubergine et assaisonner de sel/poivre, huile d'olive et thym, réserver.

Laver et éplucher les carottes fanes, cuire dans l'eau salée, sucre et beurre environ 15 min pour les rendre fondantes

et croquantes.

Sur une feuille de papier sulfurisée, aplatir le filet de poulet assez fin, assaisonner de sel, de poivre et de pesto.

Rouler sur du film alimentaire en plaçant au centre de la volaille 2 pétales de tomates confites, bien serrer le

film et attacher les extrémités de la ballotine de volaille.

Cuire dans un bouillon de volaille 15 min à feu doux.

Faire réduire 50 cl de bouillon de volaille avec 20 cl de crème, lier à la maïezena.

Dresser une virgule de caviar d 'aubergine, la ballotine au centre et 2 carottes fanes.



PANNA COTTA ANANAS ET CRUMBLE COCO

INGRÉDIENTS

PANNA COTTA ANANAS

- 1 litre jus ananas
- 3g Agar-agar
- 50cl lait
- 120g noix de coco rapé
- 1 pces ananas

PRÉPARATION

Faire bouillir le jus d'ananas avec le lait et l'agar-agar (3gr au litre)

Puis verser dans des verrines, refroidir .

Faire torréfier la noix de coco au four à 180° puis refroidir.

Parsemer une fine couche de coco torréfiées sur le panna cotta.

Décorer la verrine d'un tranche d'ananas et déguster.



HOUMOUS ET POULET SHAWARMA

INGRÉDIENTS

HOUMOUS&NBSP;

- 300g Pois chiche
- 3pcs Gousses d'ail
- 2pcs Branches de sauge
- 10g Bicarbonate
- 10cl Huile d'olive
- 2pcs Citron jaune
- 150g Tahini
- Pm Sel

POULET SHAWARMA&NBSP;

- 4pcs Cuisses de poulet jaune désossées
- 60g Sel
- 30g Sucre
- 2pcs Branche de thym
- 3pcs Gousses d'ail
- 1pcs Piment vert
- 30g Feuilles de zaatar séchées OU 2 branches sèches de : sauge, thym, romarin OU mélange zaatar

SALADE FRAÎCHEUR&NBSP;

- 2pcs Piments
- 1botte Coriandre
- 1botte Persil
- 1botte Menthe
- 1pcs Oignon rouge
- 2pcs Citrons jaune
- Pm Huile d'olive

- 5pcs Cornichons de sel

PRÉPARATION

Cuire les pois chiche avec le bicarbonate la sauge et l'ail. Rajouter l'huile d'olive, saler, mixer chaud avant de servir et ajouter la tahina, le citron.

Mettre les cuisses dans 1 litre d'eau avec le sel, le sucre et le thym pendant 2 heures. Retirer de l'eau, les sécher, les mariner 2 heures avec l'ail, le piment, le zaatar et de l'huile d'olive. Griller le poulet. Emincer fins les oignons, les herbes et les cornichons, assaisonner. Couper le poulet finement et mélanger le tout. Dresser sur le houmous



MACARONS FRAISE TAGADA

INGRÉDIENTS

MACARONS

- 150g poudre d'amande
- 150g sucre glace
- 55g blancs d'oeufs
-
- 55g blancs d'oeufs
- 15g sucre
- 150g sucre
- 50g eau
- Colorant rouge en poudre

GANACHE FRAISE TAGADA

- 100g crème liquide
- 110g purée de fraise
- 190g chocolat blanc
- 70g beurre
- 50g fraises Tagada
- 50g fraises tagada coupées en dés

DÉCORS

- sucre coloré rose/rouge
- feutres alimentaires

PRÉPARATION

Appareil à macarons (environ 40 macarons)

Dans un robot, mixer la poudre d'amande et le sucre glace pendant 5

minutes. Placer les poudres dans un grand bol.

Cuire les 150g de sucre avec l'eau à 110 degrés. Pendant ce temps, monter 55g de blancs en neige en versant les 15g de sucre en 3 fois. Verser doucement le sirop de sucre cuit en filet sur les blancs montés. Le sucre cuit doit être versé doucement sur la paroi interne de la cuve pendant que le fouet tourne rapidement. Monter la meringue italienne jusqu'à presque complet refroidissement.

Mélanger les 55g de blancs crus restant avec le colorant rouge et verser ce mélange sur la poudre d'amande et le sucre glace.

Puis ajouter la meringue italienne.

Macaronner l'appareil à l'aide d'une spatule.

Pocher sur plaques recouvertes de papier cuisson et cuire à 150 degrés pendant 10 à 15 minutes selon la taille des macarons.

Les macarons sont cuits quant ils se décollent de la plaque. Refroidir.

Ganache fraise Tagada

Porter à ébullition la pulpe de fraise, la crème et 50g de fraises Tagada coupées en 4. Mixer pour vérifier que tous les bonbons soient bien fondus.

Verser le liquide chaud en 3 fois sur le chocolat blanc pour faire une émulsion.

Laisser refroidir à 35 degrés puis incorporer le beurre. Mixer pour parfaire l'émulsion.

Ajouter enfin les fraises Tagada coupées en petits morceaux (facultatif). Laisser cristalliser au réfrigérateur.

Dressage

Ranger les macarons 2 par 2 selon leur taille.

Les garnir de ganache à l'aide d'une poche à douille puis les placer au réfrigérateur.

Les macarons se dégustent idéalement 24 à 48 heures après leur réalisation.
Ils seront alors parfaitement moelleux.



SMOOTHIE VANILLE-FRAMBOISE

INGRÉDIENTS

- 250 framboises (fraîches ou surgelées)
- 1 banane
- 4 yaourts à la vanille
- Qs glaçons

PRÉPARATION

Couper la banane en dés.

Mettre tous les ingrédients dans le blender et mixer une minute.

Vérifier l'assaisonnement, il faudra peut-être rajouter une cuillère à café de sucre, et servir.



NAGE DE FRAISE ET MELON, BISCOTTI PEAU DE MELON CONFITE À L'ANIS

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

PEAU DE MELON CONFITE

- 0,5unité peau de melon
- 1litre eau
- 250g sucre
- 3pcs anis étoilée

BISCOTTI

- 120g farine
- 100g sucre
- 1pincée sel
- 0,5càs levure chimique
- 40g amandes effilées
- 40g poudre d'amande
- 40g noisettes concassées
- 2pcs oeufs
- 1càc amaretto
- 0,5càc extrait d'amande amère
- 0,5unité zeste de citron

NAGE DE FRAISE ET MELON

- 500g fraises
- 0,5unité melon
- 30g sucre roux
- 1unité citron vert

PRÉPARATION

PREPARER LES ECORCES DE MELON CONFITES:

1. Eplucher le melon puis eplucher la peau de melon avec un économe pour ne garder que la partie verte.
2. Mettre dans une casserole et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition. Egoutter.
3. Porter un litre d'eau à ébullition avec le sucre et l'anis étoilé puis ajouter la peau de melon blanchie. Cuire à feu moyen fort jusqu'à ce que la peau de melon devienne transparente (environ 1h).
4. Egoutter et laisser refroidir complètement avant de déguster.

PREPARER LES BISCOTTI:

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Mélanger la farine, le sucre, la levure et le sel. Ajouter les amandes effilées, la poudre d'amande et les noisettes concassées.
3. Ajouter les oeufs, l'amaretto, les zestes de citron et l'extrait d'amande amère. Bien mélanger.
4. Façonner la pâte en rouleau 3 cm de diamètre. Applatir légèrement sur le dessus.
5. Déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner pendant 20 min.
6. Au bout de 20 min, découper des tranches d'1cm d'épaisseur et enfourner à nouveau pour 5 min.
7. Retourner les tranches et poursuivre la cuisson 5 min.
8. Débarrasser sur une grille et laisser refroidir avant dégustation.

PREPARER LA NAGE DE FRAISE ET MELON:

1. Eplucher et épépiner le melon (réserver les peaux pour les confire) puis couper la chair en petits dés.
2. Laver et équeuter les fraises puis les mixer avec le sucre et le jus de citron.
3. Servir la nage de fraise avec des dés de melon.



TARTINE AVOCAT, TOMATE, ROQUETTE, SAUMON FUMÉ

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4pcs tranche de pain de campagne
- 200g saumon fumé traiteur tranché
- 0,5boite tomate cerise
- 75g roquette
- 2pcs avocat
- 1unité citron jaune
- 0,25botte ciboulette
- 15cl crème liquide 35% MG
- Pm sel, poivre
- Pm fleur de sel
- Qs huile d'olive
- Qs piment d'espelette
- 0,25boite fleur de capucine

PRÉPARATION

1. Découper le saumon fumé en fines lamelles.
2. Couper les tomates cerise en 2.
3. Assaisonner la roquette avec un filet d'huile d'olive et de la fleur de sel.
4. Fouetter la crème liquide puis ajouter les zeste de citron et la ciboulette ciselée.
5. Eplucher et dénoyauter l'avocat puis l'écraser à la fourchette et l'assaisonner avec le jus de citron, du sel, du poivre et un peu de piment d'espelette.
6. Tailler des tranches de pain de campagne d'environ 0,8cm d'épaisseur et les faire griller au four.

7. Etaler l'avocat écraser sur les tranches de pain puis y déposer quelques lamelles de saumon fumé. Intercaler le demi tomates cerise et quelques feuilles de roquette.
8. Finir avec quelques points de crème fouettée et des fleurs de capucines.



TACO DE POISSON CROUSTILLANT

INGRÉDIENTS

POUR LE POISSON

- 400g Dos de cabillaud
- 1pcs oeufs
- 250g farine
- 1càc baking powder
- 1pcs bière brune (type leffe)
- 50cl huile de friture

SAUCE BANDERA (PICO DE GALLO)

- 2pcs tomate
- 1pcs oignon rouge
- .5botte coriandre
- 1pcs piment vert jalapeno (ou marocain)
- 1pcs citron vert
- .5pcs choux vert
- 1pcs avocat

MAYONNAISE AU CHIPOTLE ET SAUCE CRÈME

- 2pcs oeuf
- 1càc moutarde
- 1càc vinaigre de xeres
- 50cl huile vegetal
- 1càs chipotle
- 100g crème fraîche
- 100g mayonnaise (fait maison)
- 1pcs citron vert
- 5cl lait
- 12pcs tortillas de maiz

PRÉPARATION

Couper le cabillaud en bâtonnets

Mélanger la farine avec, la baking powder et le sel. Ajouter la bière pour former une pâte. Laisser reposer au frigo.

Monter en neige un blanc d'œuf, incorporer le jaune puis le blanc monté délicatement dans la pâte.

Préparer une casserole avec de l'huile pour friture. Saler les morceaux de poisson les tremper dans la pâte et les faire frire.

Couper la tomate en dés. Ciseler finement l'oignon et le coriandre. Couper le piment en brunoise. Incorporer les ingrédients dans un saladier et assaisonner avec du sel et du jus de citron vert.

Émincer finement le chou.

Préparer une mayonnaise et diviser en deux. Ajouter le chipotle dans une moitié.

Mélanger le reste de la mayonnaise avec la crème fraîche, le lait, le jus de citron et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

Préparer les tortillas. Assembler les tacos avec le poisson, un peu de chou, une tranche d'avocat, le pico de gallo et les deux sauces et pour finir un trait de jus de citron vert.



TACO DE CANARD CONFIT

INGRÉDIENTS

POUR LE CANARD

- 3pcs cuisse de canard confit
- 0.5pcs oignon blanc
- 0.5botte coriandre

GUACAMOLE

- 2pcs avocats murs a point
- 1pcs tomate
- 0.5pcs oignon rouge
- 0.5botte coriandre
- 1pcs citron vert
- 1pcs piment vert jalapeno (ou marocain)

PICKLES D'OIGNON ET RADIS

- 1pcs oignon rouge
- 1botte radis
- 30cl vinaigre blanc
- 1càs origan sec
- 1càs miel
- 12pcs tortillas de maiz

PRÉPARATION

Pour le canard

Effiloche les cuisses de canard.

Émincer l'oignon et couper le piment vert en fine julienne. Chauffer un peu de

graisse de canard dans une poêle et ajouter l'oignon et le piment, faire dorer légèrement puis ajouter la viande effilochée. Réserver chaud.

Pour le guacamole :

Ciseler finement l'oignon et la coriandre. Couper la tomate en petits dés et le piment en brunoise.

Éplucher les avocats et mettre la chair dans un saladier, ajouter un peu de jus de citron vert et du sel puis écraser à l'aide d'une fourchette. Ajouter l'oignon, la coriandre, la tomate et le piment et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du jus de citron vert.

Pour les pickles d'oignon :

Émincer finement l'oignon rouge et les radis. Mélanger le vinaigre avec le miel. Assaisonner avec du sel, l'origan toasté et les graines de poivre.

Dresser sur une tortilla bien chaude l'effiloché de canard, ajouter le guacamole un peu de pickles et la sauce de votre choix, et un trait de jus de citron.



TACO VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 500g champignons de Paris (moyens)
- 1pces oignon
- 1càs epazote
- 1pces gousse d'ail
- 2pces tomate
- 200g mozzarella râpée
- 1pces poivron vert

SALSA TATEMADA

- 2pces tomate
- 1pces oignon blanc
- 2pces gousse d'ail
- 1pces piment serrano
- .5botte coriandre
- 12pces tortillas de maiz

PRÉPARATION

Pour les champignons :

Ciseler l'oignon et l'ail. Émincer les champignons et le poivron vert. Monder les tomates, et les couper en dés.

Chauffer un filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron, ajouter les champignons et faire bien revenir, ajouter les dés de tomate et l'epazote, laisser cuire une dizaine de minutes. Rectifier l'assaisonnement.

Chauffer une tortilla a la poêle, ajouter un peu de fromage et des

champignons, fermer et chauffer pour que le fromage fonde. Servir avec de la sauce.

Pour la salsa tatemada :

Chauffer une poêle et sans rajout de matière grasse faire dorer sur toutes les faces la tomate (entière), l'oignon coupé à moitié, le piment, la gousse d'ail. Ecraser ensuite avec un molcajete ou à l'aide d'un mixeur plongeant sans trop mixer. Finir en ajoutant de la coriandre ciselée.



FOCACCIA AUX HERBES

INGRÉDIENTS

LA PÂTE

- 250g farine T45
- 8g levure fraîche
- 4g sel fin
- 8g huile d'olive
- 150g eau tiède
- 2g thym frais
- 2g romarin
- 2pincée fleur de sel

L'ÉMULSION À L'HUILE D'OLIVE

- 25g eau froide
- 25g huile d'olive

PRÉPARATION

Etape 1

Réalisez la pâte:

Dans la cuve de votre robot avec le pétrin, ajoutez la farine, le sel, l'eau, l'huile d'olive et terminez par la levure émiettée.

Pétrissez 15 à 20 minutes à vitesse 1, ajoutez la moitié des herbes fraîches durant la dernière minute.

Etape 2

Étalez la pâte en rectangle sur votre plan de travail, couvrez d'un linge humide et laissez pousser 15 minutes.

Pliez la pâte en porte-feuille, étalez de nouveau en rectangle sur votre plaque de cuisson et laissez pousser 20 à 30 minutes.

Etape 3

Réalisez l'émulsion d'huile d'olive et eau à l'aide d'un petit mixeur ou d'un fouet afin d'obtenir un mélange homogène.

Réalisez des trous dans la pâte avec vos doigts farinés et remplissez les avec l'émulsion.

Saupoudrez de fleur de sel, de poivre et du reste d'herbes .

Etape 4

Enfournez pour 15 à 20 minutes à 170° .



MACARONS FRAMBOISE

INGRÉDIENTS

MACARONS (ENVIRON 40)

- 150g poudre d'amande
- 150g sucre glace
- 55g blancs d'oeufs
- 55g blancs d'oeufs
- 15g sucre
- 150g sucre
- 50g eau
- Qs colorant en poudre rouge

CONFIT FRAMBOISE

- 375g coulis de framboise
- 120g sucre
- 7.5g pectine NH

PRÉPARATION

Appareil à macarons (environ 40 macarons)

Dans un robot, mixer la poudre d'amande et le sucre glace pendant 5 minutes. Placer les poudres dans un grand bol.

Cuire les 150g de sucre avec l'eau à 110 degrés. Pendant ce temps, monter 55g de blancs en neige en versant les 15g de sucre en 3 fois. Verser doucement le sirop de sucre cuit en filet sur les blancs montés. Le sucre cuit doit être versé doucement sur la paroi interne de la cuve pendant que le fouet tourne rapidement. Monter la meringue italienne jusqu'à presque complet refroidissement.

Mélanger les 55g de blancs crus restant avec le colorant rouge et verser ce mélange sur la poudre d'amande et le sucre glace.

Puis ajouter la meringue italienne.

Macaronner l'appareil à l'aide d'une spatule.

Pocher sur plaques recouvertes de papier cuisson et cuire à 150 degrés pendant 10 à 15 minutes selon la taille des macarons.

Les macarons sont cuits quant ils se décollent de la plaque. Refroidir.

Confit framboise

Mélanger le sucre et la pectine.

Chauffer le coulis de framboise à 45 degrés, puis ajouter le sucre et la pectine en mélangeant au fouet.

Porter à ébullition.

Verser le confit sur plaque recouverte de papier cuisson. Refroidir.

Dressage

Ranger les macarons 2 par 2 selon leur taille.

Mixer le confit framboise à l'aide d'un mixeur plongeant puis le mettre dans une poche à douille.

Garnir une coque sur deux puis former les macarons

Les macarons se dégustent idéalement 24 à 48 heures après leur réalisation. Ils seront alors parfaitement moelleux.



PAVLOVA VANILLE FRAMBOISE

INGRÉDIENTS

PAVLOVA (MERINGUES MOELLEUSES)

- 150g blancs d'oeuf (environ 4)
- 140g sucre en poudre
- 140g sucre glace

CHANTILLY À LA VANILLE

- 500g crème liquide
- 50g mascarpone
- 50g sucre
- 1 gousse de vanille

GARNITURE

- 500g framboise
- feuilles de menthe

PRÉPARATION

Pavlova :

Battre les blancs d'oeufs à vitesse moyenne. Quand ils commencent à monter, ajouter graduellement le sucre et continuer de mélanger jusqu'à l'obtention d'une meringue française très ferme.

Tamiser le sucre glace et verser le en 1 fois sur la meringue. Mélanger à la spatule en soulevant les blancs sans trop travailler le mélange.

Garnir une poche pâtissière munie d'une douille ronde de 1cm de diamètre, pocher les pavlovas en cercles de 8 à 10 cm de diamètre en prenant soin de

faire remonter les bords (en forme de nid) sur une plaque de cuisson recouvert de papier cuisson, et cuire à 120 degrés pendant 20 à 25 minutes. Les meringues doivent être moelleuses au centre mais se décollent facilement.

Chantilly à la vanille

Détendre le mascarpone avec un peu de crème liquide.

Puis fouetter ensemble tous les ingrédients au batteur.

Dressage

Mettre la chantilly à la vanille dans une poche pâtissière munie d'une douille cannelée, et garnir le centre des pavlovas.

Répartir généreusement les framboises au centre des pavlovas afin de masquer la crème.

Terminer la présentation avec des petites feuilles de menthe.



FINANCIERS PISTACHE FRAMBOISE

INGRÉDIENTS

- 170g beurre noisette tiède
- 135g poudre de pistache ou pistaches émondées
- 250g sucre glace
- 55g farine de riz complet
- 200g blancs d'oeufs (environ 5)
- 125g framboises

PRÉPARATION

Fondre le beurre et le cuire jusqu'à coloration noisette.

Mixer les pistaches en poudre.

Dans un bol, mélanger au fouet le sucre glace, la poudre de pistache, et la farine de riz complet.

Ajouter les blancs d'oeufs en 2 fois, puis le beurre fondu noisette.

Laisser reposer 1 heure au réfrigérateur.

Beurrer des moules à financier en silicone et les garnir d'appareil à financier.

Parsemer de framboises et cuire 20-25 minutes environ à 170 degrés.



MILLEFEUILLE VANILLE POUR UN GROUPE DE 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

PATE FEUILLETEE

- 250g FARINE DE BLE T45
- 1g SEL FIN
- 25g HUILE DE TOURNESOL
- 125g EAU
- 125g MARGARINE DE TOURAGE

CREME PATISSIERE

- 500g LAIT D'AMANDE
- 120g SUCRE DE CANNE BLOND
- 70g FECULE DE MAÏS (MAÎZENA)
- 1pincée CURCUMA
- 50g MARGARINE VEGETALE (VITACOCO)
- 1unité GOUSSE DE VANILLE
- 2g AGAR AGAR

MONTAGE

- 400g FONDANT PATISSIER
- Qs CHOCOLAT EN POUDRE

PRÉPARATION

PATE FEUILLETEE:

Dans la cuve d'un batteur, versez la farine. Si on ne dispose pas de batteur, la détrempe peut également se faire à la main. Dans ce cas, sur le plan de

travail, disposez la farine en fontaine, ajoutez le sel fin, l'huile et l'eau tempéré.

Avec l'accessoire "crochet", mélangez la détrempe jusqu'à ce que la farine soit amalgamée. Formez une boule, et filmez la au contact. Laissez la pâte reposer 30 minutes à température ambiante.

Tourage:

Dans du papier cuisson, étalez la margarine afin de former un carré de 15x15.

Avec un rouleau à pâtisserie, étalez la détrempe, placez la margarine au centre et rabattre la pâte. Abaissez la pâte dans la longueur, formez un long rectangle. Pliez la pâte en 2, le rabat de droite en premier, puis celui de gauche en positionnant les différentes couches de pâte bord à bord. Vous venez de réaliser un tour simple.

Abaissez à nouveau la pâte dans le sens de la longueur. Pliez la pâte en 3. le rabat de droite en premier, puis celui de gauche en positionnant les différentes couches de pâte bord à bord. Vous venez de réaliser un tour double. Placer la pâte au réfrigérateur 30 minutes en la filmant au contact.

Après les 30 minutes, ré-étaler la pâte afin de former un nouveau tour double puis un tour simple. Placer la pâte au réfrigérateur de nouveau.

une fois les 30 minutes passées, étaler la pâte feuilletée en un rectangle. placez la pâte feuilletée sur une pâte de cuisson couverte de papier sulfurisé. saupoudrez de sucre en poudre. Recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé puis d'une autre plaque de cuisson. Enfournerez 40 minutes à 200°C.

CREME PATISSIERE:

Dans une casserole, laissez le lait d'amande infuser avec la gousse de vanille préalablement coupée et grattée.

Portez l'ensemble à ébullition. Pendant ce temps, dans un récipient, mélangez le sucre avec la fécule de maïs, l'agar et la pointe de curcuma. Mélangez les poudre avec un fouet. Lorsque le lait est à ébullition, versez en 1/3 dans la préparation. Mélangez au fouet et versez le tout dans la casserole. Sur feu doux, mélangez jusqu'à épaississement Hors du feu, ajoutez la margarine et mélangez. Versez la crème pâtissière chaude dans un récipient et filmez la au contact. Réservez au réfrigérateur jusqu'à complet refroidissement.

Une fois la crème refroidie, fouettez la. Réserver au réfrigérateur.

MONTAGE:

Détaillez 3 bandes de pâte feuilletée de la même taille. Avec une poche à douille, pochez la crème sur 2 rectangles. Assemblez les un sur les autres. terminez par le rectangle sans crème.

Pour le glaçage, placez le fondant et un peu d'eau au bain marie. faites chauffer à 37°C. Etalez le fondant à la spatule. Prélever une partie du fondant et ajoutez le cacao en poudre. Faites un petit trou au bout de la poche et dessinez des rayures le long du mille feuille. Avec le couteau, rayez le fondant.



TARTE A LA CAROTTE ET AU CUMIN

INGRÉDIENTS

FRUITS ET LEGUMES

- 4unité Carottes
- 3unité Oignons

CREMERIE

- 30g Comté
- 25cl crème fraîche
- 2unité oeuf
- 1 pate brisée

BOUCHERIE

- 100g Bacon

EPICERIE

- 1càs carvi en poudre
- 1càs cumin
- 1pincée sel
- 1pincée poivre
- 2càs huile d'olive

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C
- éplucher et couper les oignons en petits dés
- faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les oignons

- pendant ce temps, râper les carottes (si vous n'avez pas de râpes, les couper en rondelles très fines)
- ajouter les carottes à la poêle et les cuire jusqu'à qu'elles soit fondantes
- dans un bol, battre les œufs puis ajouter la crème, le carvi et le cumin. Saler, poivrer
- étaler la pâte dans un moule à tarte et la piquer à la fourchette
- verser les carotte/oignons puis le mélange crème/ œuf sur la pâte, saupoudrer de comté et enfourner 40 min



BRIOCHES FARCIES AU POULET CAMEL.

INGRÉDIENTS

POULET AU CAMEL.

- 500g Filets de poulet
- 30g Sauce soja
- 15g Cassonade
- 30g Sauce d'huitre
- 15g Sauce sucrée au piment / sweet chili sauce
- 10cl Eau
- 10g Maïzena

LA PÂTE À BRIOCHES.

- 285g Farine t45
- 10cl Lait entier
- 50g Sucre en poudre
- 5cl Crème liquide entière
- 25g Œuf entier
- 10g Levure fraîche de boulanger
- 4g Sel fin
- 1unité Œuf pour la dorure

PRÉPARATION

Pour 6 à 8 brioches :

Étape 1

Coupez les filets de poulet en cubes de 2 cm.

Dans une casserole, faites bouillir la sauce soja, la sauce sucrée pimentée, la sauce d'huître et la cassonade.

Ajoutez le poulet et cuire 5 minutes en remuant, délayez la maïzena dans les 10cl d'eau, ajoutez là et laissez cuire 3 minutes.

Débarrassez le poulet et filmez au contact avant de laisser refroidir au réfrigérateur minimum 3h.

Étape 2

Réalisez la pâte à brioches :

Versez la farine, le sucre, le lait, la crème, le sel et les 25g d'oeuf dans la cuve du robot, ajoutez la levure émiettée et pétrissez à vitesse 2 pendant 20 minutes.

Réalisez des pâtons d'environ 70g, étalez à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en disques de 14cm de diamètre, ajoutez au centre deux cuillères à soupe de poulet, dorez l'extérieur et refermez pour souder.

Disposez sur une plaque de cuisson avec un papier sulfurisé et laissez lever pendant 45 minutes.

Étape 3

Préchauffez votre four à 170°, dorez les brioches à l'aide d'un pinceau, enfournez pour 15 à 20 minutes et laissez reposer 10 minutes avant de déguster .



BRIOCHES À TÊTE AU SUCRE PERLÉ

INGRÉDIENTS

LA PÂTE POUR 12 BRIOCHES

- 250g Farine t45
- 35g Sucre en poudre
- 5g Sel fin
- 5cl Lait entier
- 125g Œufs entiers
- 10g Levure fraîche de boulanger
- 110g Beurre doux
- 1unité Œuf entier pour la dorure
- 30g Sucre perlé

PRÉPARATION

Etape 1

Réalisez la pâte la veille pour avoir une nuit de repos au réfrigérateur.

Dans la cuve du robot ajouter tous les ingrédients sauf le beurre et pétrissez à vitesse 1 pendant 20 minutes.

Ajoutez ensuite le beurre froid, coupé en dés, au fur et à mesure et pétrissez à nouveau pendant 30 minutes toujours à vitesse 1 (la pâte doit se décoller de la cuve et claquer sur celle-ci).

Débarrassez la pâte et filmez la avant de la laisser reposer au réfrigérateur pendant une nuit.

Étape 2

Détaillez la pâte en pâtons de 45g et façonnez les en boules .

A l'aide de votre index fariné, façonnez comme une quille les brioches, en écrasant tout en roulant la boule de pâte au 2 tiers de sa largeur! Laissez reposer 5 minutes et placez dans vos moules en enfonçant la tête avec vos doigts farinés.

Étape 3

Laissez lever minimum 1 heure avant de les dorer à l'oeuf et de saupoudrer de sucre perlé puis enfournez à 170° pendant 8 à 10 minutes .

Laissez reposer 20 minutes avant de déguster.



SMOOTHIE À L'AÇAÏ

INGRÉDIENTS

- 4càs poudre d'açaï
- 100g fraises
- 300g cocktail de fruits rouges bio surgelées
- 1pces banane
- 37.5cl lait végétal coco ou amande ou riz
- 25cl jus de grenade
- Qs sirop d'agave
- 1pces citron jaune

PRÉPARATION

Laver et équeuter les fraises. Presser le jus de citron.

Mixer tous les ingrédients dans le blender et servir immédiatement.



TOAST À L'AVOCAT ET AU CRESSON, ŒUF POCHÉ ET SAUMON FUMÉ

INGRÉDIENTS

- 6pcs tranches de pain de campagne
- 3pcs avocats (mûrs a point)
- 6 œufs (bio ou plein air)
- 6 tranches de saumon fumé
- 1 cresson
- .5 ciboulette
- Qs piment d'Espelette
- 3 citron
- 6càc gomasio
- 6càc huile d'olive vierge extra

PRÉPARATION

Ciseler la ciboulette. Laver et trier le cresson.

Couper l'avocat en dés, ajouter du jus de citron, du sel et une pincée de piment d'Espelette. Écraser à l'aide d'une fourchette, ajouter la ciboulette et réserver.

Casser les œufs dans des ramequins individuels avec un peu de vinaigre blanc.

Mettre de l'eau a chauffer dans une casserole, quand l'eau est à ébullition, donner un mouvement tournant à l'aide d'un fouet. Ajouter délicatement les œufs un à un et laisser cuire de 3 à 4 minutes à frémissement. Ne pas cuire plus de 3 œufs à la fois pour bien maîtriser la cuisson. Débarrasser les œufs dans un bol avec de l'eau froide.

Faire toaster les tranches de pain sur un grille au four ou dans un grille pain.

Assaisonner le cresson avec un peu de jus de citron, de l'huile d'olive, sel et poivre.

Étaler sur chaque tranche de pain l'écrasé d'avocat, une tranche de saumon fumé, un peu de cresson et finir avec un œuf poché. Saupoudrer avec le gomasio.



FINANCIER AUX PÉPITES CHOCOLAT

INGRÉDIENTS

- 135g beurre noisette
- 245g blancs d'oeuf
- 90g farine
- 90g poudre d'amandes
- 240g sucre glace
- Qs pépites de chocolat
- 20g miel
- 2g sel

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200°C

Graisser et garnir avec les pépites de chocolat les moules à financiers.

Dans une casserole faire fondre, puis laisser cuire le beurre jusqu'à l'obtention d'un beurre noisette.

Mélanger dans un saladier toutes les poudres.

Monter les blancs en neige.

Incorporer délicatement à l'aide d'une spatule souple les poudres avec les blancs montés pour obtenir un mélange homogène.

Incorporer ensuite le beurre noisette avec le miel.

Cuisson au four chaleur tournante pendant 6 à 8 minutes.



MATCHA LATTE

INGRÉDIENTS

- 6càc Poudre de thé matcha
- Qs sirop d'agave ou sucre
- 6càs eau chaude
- 1litre lait

PRÉPARATION

Mettre la poudre de matcha et l'édulcorant dans le fond d'une casserole ou d'une tasse (si préparé individuellement), ajouter une cuillère d'eau chaude et mélanger au fouet pour obtenir une pâte onctueuse verte foncée. Cette étape évite les grumeaux. Ajouter lait chaud et mélanger encore avec le fouet jusqu'à ce que le liquide soit onctueux et vert clair.

Parsemer un peu de poudre de matcha sur la mousse.



GLACE VANILLE, BEIGNET FAÇON CHURROS.

INGRÉDIENTS

- Glace Vanille
- 0.50litre Lait entier
- 5pcs Jaune d'oeufs
- 140g Sucre blanc
- 1pcs Vanille (gousse)
- Churros
- 25cl eau
- 60g Beurre doux
- 60g sucre blanc
- 200g Farine
- 3pcs oeufs
- Pm sel

PRÉPARATION

Crème anglaise:

1/ faire bouillir le lait avec la vanille.

2/ Blanchir dans un saladier les jaunes et le sucre, verser un peu de lait chaud sur le mélange oeuf+sucre pour tempéré et ensuite remettre l'ensemble dans la casserole et cuire "à la nappé" avec une spatule en bois, la crème doit nappée la spatule ou 80°, la crème ne doit jamais bouillir.

3/ débarrasser dans un saladier et refroidir rapidement.

Pâte à churros:

1/ dans une casserolle faire bouillir l'eau, le beurre, le sucre, sel.

2/ dans un saladier déposer la farine tamisée, ajouter l'eau et bien mélanger, laisser refroidir et ajouter les oeufs.

Allumer une friteuse à 180°.

3/ laisser refroidir 30mns, mettre la pâte à churros dans une poche avec un douille cannelé n°10 , et déposer dans l'huile chaude des churros de 6cm couper avec un ciseau.

4/ après coloration caramel déposer sur un papier absorbant et sucré.



BLANQUETTE DE LÉGUMES, HERBES ET CÉRÉALES, LOTTE SAUTÉE AU BEURRE D'ESTRAGON.

INGRÉDIENTS

- Blanquette de légumes
- 3pcs Carottes
- 1pcs Navet long
- 0.400g Celeri branche
- 2pcs poivron
- 1kg Lotte (120gr/pers)
- 1botte estragon
- 250g Beurre doux
- 1botte cerfeuil
- 150g céréales
- Pm Huile d'olive

PRÉPARATION

1/ laver les légumes.

Les tailler en baton et les faire sautés séparément au beurre avec un peu d'huile d'arachide, réserver dans une plaque et finir au four (150°) 25mns.

2/ lever les filet de lotte, enlever les peaux, et tailler en portions de 120gr, assaisonner de sel.

Ciseler l'estragon et séparer en deux.

Dans une poêle déposer du beurre il doit être légèrement noisette , réaliser une coloration sur les deux faces de la lotte ajouter l'estragon et réserver

dans une plaque.

3/ Finir la cuisson de la lotte au four 180°, 8mns,

réchauffer les légumes confits ajouter les céréales, le reste de l'estragon , du poivre et sel.

4/ dans une assiette déposer des légumes, ajouter dessus la lottes, décorer avec le cerfeuil.



ROLLS DE CERVETTE, VINAIGRETTE FROMAGE BLANC-CURRY.

INGRÉDIENTS

- 12pcs Feuille de riz
- 12pcs Crevette
- 4pcs Carottes
- 400g Soja
- 1pcs laitue
- 1 cerfeuil
- 5pcs endive rouge
-
- 300g Fromage blanc
- 1pcs Citron (jus et zestes)
- Pm Sel poivre
- 10g Curry
- 15cl huile d'olive
-
-
-

PRÉPARATION

1/ laver tout les légumes.

Tailler en julienne la carotte et déposer dans un saladier, ajouter le soja, le cerfeuil ciselé, la moitié de endives rouge ciselées, sel poivre et huile d'olive. réserver.

Humidifier les feuilles de riz dans une eau tiède, les déposer sur un torchon, ajouter dessus les feuille de laitue, le mélange de légumes, refermer comme

un nems et réserver au frais.

2/ Réaliser la sauce blanche,

Dans un saladier déposer le fromage blanc, le jus et les zestes de citron, sel poivre, le curry et un peu d'huile d'olive.

Débarrasser dans des mini bol, couper en deux les rolls et servir .



BALLOTTINE DE SAUMON, RATATOUILLE ET BEURRE BLANC SAFRAN

INGRÉDIENTS

SAUMON

- 840g Saumon
- Pm Sel poivre
- Pm Beurre

RATATOUILLE

- 3pcs Oignon
- 3pcs Poivron rouge
- 3pcs Poivron vert
- 3pcs Courgette fine
- 3pcs Aubergine fine
- 1boite Tomate en dés
- pincée Safran
- Pm Huile d'olive

BEURRE BLANC SAFRAN

- 20cl Vin blanc
- 6pcs Échalote grise
- 20cl vinaigre de vin blanc
- 500g Beurre
- pincée Safran
- Pm Sel poivre

PRÉPARATION

1.- La ratatouille:

Peler les oignons. Les ciseler. Les faire fondre avec une pointe de sel, du safran dans de l'huile d'olive. Ajouter l'ail pelé et haché.

Peler les poivrons rouges et verts et les tailler en cubes. Les rajouter dans la cocotte.

Tailler les courgettes en dés (si elles sont trop grosses ne pas mettre le coeur). Les faire sautés avec sel et huile d'olive à part.

Faire de même avec les aubergines.

Rajouter les deux légumes et cuire 10 minutes.

Rajouter la boîte de tomate pelée en dés et cuire 20 minutes.

Finir avec en rajoutant le basilic ciselé.

2.-Le beurre blanc safran:

- La réduction:

Peler et ciseler les échalotes. Les faire suer dans une casserole avec un peu de sel et de beurre. Ajouter alors le vin et le vinaigre et faire bouillir. Ajouter le safran. Laisser réduire tout doucement jusqu'à la consistance d'une marmelade humide.

Tailler le beurre en petits dés et le mettre 1/4 d'heure au congélateur.

Monter au fur et à mesure la réduction avec le beurre.

Saler et poivrer et filtrer ou non la sauce.

3.- La ballottine de saumon :

Escaloper le saumon et ouvrir chacune des escalopes en portefeuille.

Filmer en petits rouleaux.

Cuire les ballottines dans une frémissante pendant 7 à 8 mn



MAKI SAUMON CONCOMBRE, MAYONNAISE À L'ACQUAFABA

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

RIZ A SUSHI

- 500g riz à sushi
- 6càs mirin
- 4càs sucre à poudre
- 2càs sel

MAKIS

- 6feuille algue nori
- 200g pavé de saumon désarrimé sans la peau
- 0,25unité concombre

MAYONNAISE A L AQUAFABA

- 6cl acquaba
- 1càs jus de citron ou vinaigre
- 1càs moutarde
- Qs sel, poivre
- 15 à 20cl huile neutre

PRÉPARATION

PREPARER LE RIZ SUSHI:

1. Laver 5 fois le riz à l'eau froide (pour le débarrasser de l'excédant d'amidon) jusqu'à ce que l'eau soit claire.
2. Préparer le riz au rice cooker: mettre le riz dans la cuve du rice cooker et ajouter 1,5 fois le volume de riz en eau. Démarrer la

- cuisson du rice cooker. Au terme de la cuisson, quand il se met en position maintien au chaud, attendre 10 min puis ouvrir le couvercle.
3. A la casserole: mettre le riz dans la casserole et ajouter 1,2 fois le volume de riz en eau. Couvrir et porter à ébullition à feu moyen. Lorsque l'eau arrive à ébullition, baisser à feu doux et laisser cuire encore 10 min. Toute l'eau doit être absorbée. Attention à essayer de ne pas soulever le couvercle pendant la cuisson pour maintenir la vapeur à l'intérieur. A l'issue des 10 min, sortir du feu et laisser reposer à couvert pendant 10 min.
 4. Préparer l'assaisonnement du riz: mélanger le mirin, le sucre et le sel dans une casserole et chauffer jusqu'à dissolution du sucre. Réserver.
 5. Débarrasser le riz cuit dans un plat et le remuer délicatement à la spatule pour l'aérer un peu puis verser l'assaisonnement sur le riz. Mélanger délicatement pour bien le répartir.
 6. Couvrir avec un torchon ou un film alimentaire et laisser refroidir avant de réfrigérer.

PREPARER LES MAKIS:

1. Filmer la natte à maki.
2. Découper le pavé de saumon en fines lamelles.
3. Laver le comcombre et le couper en bâtonnets.
4. Poser une feuille de nori sur la natte (côté le plus brillant vers le tapis) puis y étaler le riz à sushi en couche fine et homogène (à peu près un épaisseur de 5 mm) en prenant soin de laisser environ 1 cm à nu en haut de la feuille.
5. Déposer le saumon et le concombre en ligne à environ 2 cm du bord en bas. A l'aide de la natte, former un rouleau en serrant régulièrement.
6. Découper chaque rouleau en 6 makis.

Si vous désirez faire des maki california, procéder de la même façon jusqu'à l'étape n°4 sans laisser d'espace à nu sur la feuille de nori puis retourner la feuille sur le tapis de bambou (riz côté tapis). Déposer les ingrédients et rouler votre rouleau de maki. Finir en le roulant dans les graines de sésame puis découper en 6 makis.

NB: Pensez à toujours vous mouiller les doigts avant de manipuler du riz sushi afin d'éviter qu'il colle.

PREPARER LA MAYONNAISE A L'AQUAFABA:

1. Mettre tous les ingrédients sauf l'huile dans le bol d'un mixeur plongeant et mixer une première fois jusqu'à ce que le mélange épaississe.

2. Ajouter l'huile en filet régulier ou en plusieurs fois fois (mixer entre chaque ajout) et mixer pendant encore une minute ou jusqu'à l'obtention d'une texture ferme (faire des pauses pour éviter que le mélange se casse).
3. Consommer immédiatement ou conserver au frais.



SAUTÉ DE VEAU AUX AGRUMES, PURÉE DE POMMES DE TERRE, TOMATES CERISES CONFITES, ROMARIN

INGRÉDIENTS

SAUTÉ DE VEAU AUX AGRUMES

- 1kg sauté de veau en gros morceaux
- 2càs miel de châtaignier
- 6pcs orange zest et suprêmes
- 2pcs citron jaune zest et rondelles
- 2pcs citron vert zest et rondelles
- 1pcs oignon émincé gros
- 1pcs ail gousse émincée
- 20cl fond de veau
- 1Pm sel
- 1Pm poivre
- 5cl huile d'olive
- 1botte cerfeuil

PURÉE DE POMMES DE TERRE

- 1kg Pommes de terre spéciale purée
- 15cl Lait
- 20g Beurre Salé
- 1Pm Sel et Poivre

TOMATES CERISES CONFITES AU ROMARIN

- 400g Tomates cerises branches
- 1pcs Ail tête
- 1pcs Romarin branche

- 1Pm Sel et poivre du moulin
- 1Pm Huile d'olive



PAIN PERDU SALÉ COMME UNE BRUSCHETTA

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

HUILE DE BASILIC

- 2 botte tiges de basilic
- 25cl huile d'olive

GARNITURES

- 300g tomates cerise
- 75g parmesan
- Qs fleur de sel

PAIN PERDU

- 6pcs tranche de pain rassis
- 30cl lait
- 2 à 3pcs oeufs
- Qs sel, poivre
- 0,5botte ciboulette
- Qs huile d'olive ou beurre

PRÉPARATION

PRÉPARER L'HUILE DE BASILIC:

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile à 60°.
2. Ciseler les tiges de basilic (vous pouvez aussi mettre les feuilles).
3. Eteindre le feu sous l'huile et y mettre les tiges de basilic ciselé à infuser pendant au moins 10 min. Filtrer et réserver.

PREPARER LES GARNITURES:

1. Couper les tomates cerise en 2.
2. Tailler le parmesan en copeaux.

PREPARER LE PAIN PERDU SALE:

1. Dans un plat, mélanger les oeufs, le lait, le sel et poivrer. Ciseler la ciboulette et l'ajouter au mélange.
2. Plonger les tranches de pain rassis dans l'appareil à pain perdu jusqu'à ce qu'elles soient bien imbibées.
3. Faire chauffer une poêle à feu vif avec un filet d'huile d'olive ou une noix de beurre et y déposer les tranches de pain perdu.
4. Cuire 3 min par face ou jusqu'à obtention d'une coloration dorée.
5. Déposer des demi tomates cerise et des copeaux de parmesan sur chaque tranche et arroser d'un filet d'huile de basilic.



JEUNES CAROTTES POÊLÉES, PESTO DE FANES

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

JEUNES CAROTTES POÊLÉES

- 2botte jeune carotte fane (réserver les fanes pour le pesto)
- Qs huile d'olive
- Qs sel

PESTO DE FANES

- 2 botte fane de carotte
- 2botte feuille de basilic (réserver les tiges pour faire une huile de basilic)
- 50g noisette
- 60g parmesan râpé
- Qs huile d'olive
- Pm sel

PRÉPARATION

PRÉPARER LES CAROTTES:

1. Couper les fanes des carottes. Les laver et les réserver pour le pesto.
2. Laver et gratter les carottes puis les blanchir 10 min à l'eau bouillante. Egoutter à l'aide d'une écumoire et arrêter la cuisson à l'eau froide.
3. Puis, les poêler à l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais fermes et colorées.

PRÉPARER LE PESTO:

1. Blanchir les fanes de carottes 10secondes à l'eau bouillante salée

puis les arrêter la cuisson à l'eau froide.

2. Presser pour enlever un maximum d'humidité puis mettre dans la cuve d'un mixeur avec les autres ingrédients solides.
3. Emulsionner à l'huile d'olive jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.



SAUTE DE VEAU AUX OLIVES

INGRÉDIENTS

BOUCHERIE

- 1kg Veau
- 100pcs Allumettes de bacon

EPICERIE

- 100g Olives vertes denoyautées
- 100g Olives noires denoyautées
- 2boite Tomates en dés
- 30cl Vin blanc
- 3càs Fond de veau
- 3càs Huile d'olive

FRUITS ET LEGUMES

- 200g Champignons
- 1pcs Oignon
- 2unité Gousse d'ail
- 1unité Bouquet garni

PRÉPARATION

- Éplucher et couper les oignons en petit dés
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir l'ail et les oignons
- Ajouter le bacon et laisser cuire quelques minutes
- Faire dorer le veau coupé en dés

- Couper les champignons coupés en 4
- Verser les tomates en dés dans la sauteuse, laisser cuire 5 min puis ajouter le vin blanc, le fond de veau, les champignons, les olives et le bouquet garni
- Laisser mijoter à feu doux au moins 45 minutes, le temps que la sauce se réduise



TABOULE LIBANAIS

INGRÉDIENTS

EPICERIE

- 30g Boulghour
- 3càs Huile d'olive
- 1pincée Sel

FRUITS ET LEGUMES

- 5pcs Tomate
- 2botte Persil plat
- 1unité Menthe
- 1.5unité Citron
- 1pcs Oignon

PRÉPARATION

- Laisser tremper le boulgour 30 min dans un bol d'eau afin qu'il gonfle
- Couper les oignons et les tomates en petits dés
- Ciseler le persil et la menthe
- Mélanger le tout dans un saladier
- Une fois le boulgour fondant, le mélanger avec le reste de la préparation
- Assaisonner la salade du jus de citron, d'huile et de sel, réserver au frais



GIGOT D'AGNEAU A L'AIL

INGRÉDIENTS

BOUCHERIE

- 1pces Gigot d'agneau

FRUITS ET LEGUMES

- 2unité Gousse d'ail
- 1Qs Romarin
- 3unité Carotte

EPICERIE

- 1càs Gros sel
- 1Qs Graisse de canard ou graisse d'oie

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 210°C
- Laver, éplucher et couper en rondelles les carottes
- Préparer la pommade : mélanger la graisse de canard avec l'ail écrasé, le gros sel et le romarin
- A la main, faire imprégner la pommade dans la viande en la malaxant
- Dans un plat allant au four, déposer les carottes puis le gigot, verser un fond d'eau puis enfourner pendant 50 minutes
- Arroser la viande toutes les 15 minutes pour l'attendrir



KEFTAS D'AGNEAU

INGRÉDIENTS

BOUCHERIE

- 750g Agneau haché

FRUITS ET LEGUMES

- 4pcs Echalote
- 3pcs Gousse d'ail
- 1.5botte Persil plat
- 1botte Menthe
- 1.5unité citron
- 2pcs Salade verte

EPICERIE

- 1.5càs Cumin
- 1càc Piment en poudre
- 4càs Huile d'olive
- 1Qs Poivre
- 5unité Pain de mie

CREMERIE

- 1.5unité Oeuf
- 2unité Yaourt grecque

PRÉPARATION

- Hacher très finement l'échalote, le persil plat et la gousse d'ail
- Mélanger le tout et l'ajouter à la viande. Malaxer le tout pour que le mélange

soit homogène

- Mouiller le pain de mie sans la croûte avec de l'eau, l'émietter et le rajouter à la viande.

- Rajouter sel, poivre, piment, cumin, mélanger à nouveau

- Former des boulettes et les faire cuire 5 min dans une poêle chaude avec de l'huile à feu moyen.

- Préparer la sauce :

Hacher finement la menthe. La mélanger dans un bol avec le yaourt grecque, le cumin, sel et poivre



BATCH COOKING AGNEAU

INGRÉDIENTS

-

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Couper les carottes en fines lamelles pour le gigot
- Écraser la gousse d'ail
- Faire la pommade : mélanger la graisse de canard ou d'oie, la gousse d'ail, romarin et gros sel
- Imprégner la pommade sur la viande en la massant
- Déposer les carottes puis la viande et enfourner pendant 50 min. Penser à arroser la viande de graisse + eau toutes les 15 minutes
- Émincer les oignons en petits dés et faire revenir dans deux poêles différentes avec d' l'huile et les répartir : 1/3 dans une et 2/3 dans la 2eme
- Couper le reste des carottes en très fines lamelles et les faire revenir dans la poêle qui contient 2/3 des oignons et cuire jusqu'à que les oignons et les carottes soit fondantes
- Ajouter les lardons et l'ail dans la 2eme poêle, faire revenir quelques minutes puis faire dorer les morceaux de veau
- Préparer l'appareil pour la tarte : mélanger dans un bol 2 œufs battu, la

crème fraîche, sel , poivre, cumin et carvi

- Couper les champignons en 4

- une fois les morceaux de veau dorés, ajouter les tomates pelées en dés, laisser cuire 2/3 minutes et ajouter du vin blanc, le fond de veau, les olives, les 3/4 des champignons et le bouquet garni. Faire mijoter à feu moyen 45 minutes

- une fois les carottes/ oignons fondants, les ajouter à l'appareil

- faire tremper le boulgour dans de l'eau et laisser reposer 25 min

- couper la menthe et le persil

- sortir le gigot d'agneau et réserver. Descendre la température du four à 180 °C

- Étaler la pâte sur un moule à tarte et la piquer le fond à la fourchette. Verser l'appareil sur la pâte, parsemer de gruyère et enfourner 40 min.

- Couper les échalotes et la croûte du pain de mie

- faire tremper le pain de mie dans de l'eau et l'émietter

- Mélanger 1/3 du persil avec la moitié des échalotes, l'ail émincé et les mélanger à l'agneau haché. Incorporer le pain le mie et assaisonner de cumin, sel, poivre, piment. Battre les œufs et les ajouter; Confectionner des boulettes et les faire cuire dans une poêle avec de l'huile.

- couper les tomates en tout petit dés et essorer le boulgour

- préparer le taboulé : verser dans un grand bol la moitié du boulgour, les tomates, le reste du persil, 3/4 de la menthe, les échalotes. Assaisonner de citron et huile d'olive

- sortir la tarte du four

- sortir les keftas de la poêle

- préparer la sauce pour les keftas : mélanger le yaourt grecque avec la menthe, du cumin, sel et poivre

- Faire la salade qui va accompagner la tarte à la carotte : mélanger la salade verte, les champignons et les allumettes de bacon.

- Utiliser le boulgour restant pour accompagner le gigot d'agneau



RILLETTE DE HADDOCK, CERFEUIL ET ANETH, CRÈME DE PETITS POIS

INGRÉDIENTS

- 400g Filet de haddock fumé
- 1botte cerfeuil
- 1botte aneth
- 500g petit pois
- 0.50litre crème liquide
- 1botte cerfeuil
- Pm Huile d'olive
- Pm sel et poivre
- 2pcs citron vert
-

PRÉPARATION

1/ Enlever la peau du filet haddock, couper en petit dés , déposer dans un saladier.

2/ ciseler la moitié et du cerfeuil et de l'aneth, déposer dans le saladier de haddock.

3/ Monter en chantilly la crème et réserver au frais.

4/ Blanchir les petits pois dans casserole d'eau bouillante salé, 5 mns, égoutter et mixer au blinder, réserver.

5/ Ajouter la moitié de la crème montée au mélange (haddock+herbes) mélanger et dresser dans un cercle sur une assiette.

6/ réaliser une décoration avec le coulis de petits pois , décorer avec les herbes



BAR CUIT À LA NACRE, RISOTTO D'ÉPEAUTRE, FENOUIL BIO

INGRÉDIENTS

- 1kg Bar (filet de 120gr / pers)
- 300g Risotto Arborio (40gr/pers)
- 100g Beurre
- 2pcs oignon blanc
- 0.50litre Vin blanc
- 1litre Bouillon de volaille
- 250g Epeautre
- 2pcs citron bio jaune
- Pm sel poivre
- Pm huile d'olive
- pces Mini fenouil (6) ou bulbe (3 p)

PRÉPARATION

1/ Mettre à trempé l'épeautre dans de l'eau une nuit, égoutter et réserver.

2/ ciselé l'oignon et le faire revenir dans une sauteuse, ajouter l'épeautre et laisser cuire 45 mns, du bouillon de volaille à hauteur.

3/ rincer le poisson, essuyer, réaliser une coloration coté peau à la poêle et réserver.

Sur une plaque déposer les mini fenouil, arroser d'huile d'olive, sel poivre, cuire aux four à 160°, 25mns

4/ Démarrer le risotto, dans une sauteuse déposer de l'huile d'olive, faire revenir sans coloration de l'oignon, ajouter le riz

et un filet d'huile d'olive, mélanger, et mouiller avec le bouillon, cuire 20mns.

Ajouter la crème, le beurre, et au dernier moment l'épeautre.

5/ Finir la cuisson du bar au four (230°) 5mns .

6/ dans une assiette, déposer un peu de risotto, ajouter sur le côté le bar, réaliser une vinaigrette huile d'olive+jus de citron, arroser, et décorer avec des herbes et avec un fenouil confit.



CRÉMEUX D'ORANGE, CASSONADE CARAMÉLISÉ

INGRÉDIENTS

- Crémeux:
- 1litre Jus d'orange frais
- 125g sucre blanc
- 5pcs Oeufs (jaune)
- 80g Maizena
- 200g Beurre
- 1litre Crème liquide 35%
- 100g Cassonade
- 2pcs Orange sanguine
- 3pcs Orange
-

PRÉPARATION

1/ Mettre au chauffer le jus d'orange.

2/ mélanger (blanchir) les jaunes et le sucre, ajouter la maizéna.

3/ verser un peu de jus d'orange chaud sur le mélange pour tempérer, mélanger et remettre en cuisson dans la casserole

pour terminer la cuisson du crémeux, le mélange ne doit pas bouillir.

4/ laisser refroidir la crème, ajouter 200gr de beurre et réserver au frais.

5/ Monter 0,70cl de crème en chantilly.

6/ mélanger le crèmeux et la chantilly pour obtenir un crèmeux léger.

7 / verser le crèmeux dans une assiette creuse, saupoudrer de sucre cassonade et colorer au grill.



NUMBER CAKE POUR 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

STREUSEL

- 200g FARINE DE RIZ SEMI COMPLETE
- 200g SUCRE DE CANNE BLOND
- 240g POUDRE DAMANDE
- 200g MARGARINE VITACOCO
- 1pincée FLEUR DE SEL

GANACHE AU CHOCOLAT

- 300g CHOCOLAT NOIR 60%
- 300g CREME DE SOJA
- 40g BEURRE DE CACAO

CREME PATISSIERE

- 70g SUCRE DE CANNE BLOND
- 35g FECULE DE MAIS (MAIZENA)
- 1pincée CURCUMA
- 30g MARGARINE VITACOCO
- 300g LAIT DAMANDE
- 0.5unité GOUSSE DE VANILLE

DECORATION

- Qs FLEURS COMESTIBLES
- 100g FRAISES ET AUTRES FRUITS ROUGES DE SAISON ET FRANCAIS
- 50g NOISETTES ENTIERES
- 50g PEPITES DE CHOCOLAT NOIR
- 50g PRALIN EN GRAIN

PRÉPARATION

CREME PATISSIERE:

Dans une casserole, laissez le lait d'amande infuser avec la gousse de vanille préalablement coupée et grattée.

Portez l'ensemble à ébullition. Pendant ce temps, dans un récipient, mélangez le sucre avec la fécule de maïs et la pointe de curcuma. Mélangez les poudre avec un fouet. Lorsque le lait est à ébullition, versez en 1/3 dans la préparation. Mélangez au fouet et versez le tout dans la casserole. Sur feu doux, mélangez jusqu'à épaississement Hors du feu, ajoutez la margarine et mélangez. Versez la crème pâtissière chaude dans un récipient et filmez la au contact. Réservez au réfrigérateur jusqu'à complet refroidissement.

Une fois la crème refroidie, fouettez la. Réserver au réfrigérateur.

GANACHE AU CHOCOLAT :

Dans une casserole, porter la crème à ébullition. Versez la crème chaude sur le chocolat cassé préalablement en morceaux et le beurre de cacao (aussi remplaçable par de la margarine) .

Mélangez à la spatule. réservez au réfrigérateur jusqu'à complet refroidissement. Une fois la ganache refroidie, fouettez la au fouet ou au batteur avec l'ustensile fouet. Réservez au frais.

STREUSEL:

Dans un saladier, pesez toute les poudres. Ajoutez la margarine. Sablez la pâte à la main (possibilité de réaliser la préparation au batteur avec l'ustensile feuille).

Avec un rouleau à pâtisserie, étalez le streusel entre deux feuilles de papier de cuisson. Épaisseur souhaitée 2 à 3mm. détaillez un même chiffre en deux exemplaires. Cuire 10 à 15 min à 180°C.

MONTAGE:

Sur un premier chiffre, à l'aide d'une poche et d'une douille unie ou cannelé, pochez de la crème pâtissière ou de la ganache montée. Décorez votre number selon votre convenance.



TARTE REINE MAMAN ESTIVALE

INGRÉDIENTS

PÂTE SUCRÉE

- 52g Beurre doux
- 41g Sucre
- 12.5g Oeuf
- 0.75g Sel
- 98g Farine T45 ou T55

CRÉMEUX CARDAMOME

- 62g Lait
- 1g Gousse de cardamome
- 20g Jaune d'oeuf
- 23g Sucre
- 10g Farine
- 42g Fromage blanc 8%
- 40g Beurre doux

GEL FRAMBOISE

- 60g Purée de framboise
- 5g Jus de citron
- 35g Eau
- 12g Sucre
- 2g Agar agar

CRUMBLE CROUSTILLANT

- 8g Beurre doux
- 10g Sucre
- 12g Farine
- 1Pm Pincée de sel

PÊCHES ET FRAMBOISES CONFITES

- 250g Pêches ou nectarines jaunes mûres et bien parfumées
- 50g Framboises surgelées en brisures
- 25g Eau
- 5g Jus de citron
- 1.5g Pectine 325NH95
- 12g Sucre

PRÉPARATION

Descriptif recette



ROUGET AUX LÉGUMES D'ÉTÉ, JUS AU CHORIZO

INGRÉDIENTS

POUR LE JUS AU CHORIZO

- 1pcs chorizo
- .5pcs oignon
- 1pcs échalote
- 1litre fumet de poisson
- 20cl crème liquide

POUR LES LÉGUMES&NBSP;

- 2pcs courgette vert
- 1pcs courgette jaune
- 1pcs aubergine
- 1pcs poivron rouge
- 3pcs tomate
- .5pcs oignon
- 2pcs ail
- 1pcs laurier
- 1pcs thym
- .5pcs basilic

POUR LE POISSON

- 6pcs rouget

PRÉPARATION



VARIATION AUTOUR DU MELON, CRÈME LÉGÈRE AUX AMANDES

INGRÉDIENTS

ESPUMA D'AMANDES

- 4pcs jaunes d'oeuf
- 50g sucre
- 25cl lait
- 75g beurre
- 125g pâte d'amande blanche 55%
- 3 essence d'amande amer
- 2cl eau de fleur d'oranger
- 1càc zestes d'orange
- 12.5cl crème liquide

POUR LE MELON&NBSP;

- 2pcs melon charentais
- 20g miel
- 1càc zestes d'orange
- 20pcs meringues
- pistaches torréfiés

POUR LE STREUSEL&NBSP;

- 50g beurre
- 50g farine
- 50g sucre
- 45g poudre d'amande

PRÉPARATION



RAGÙ À LA BOLOGNAISE

INGRÉDIENTS

GARNITURE AROMATIQUE.

- 1pcs Oignon jaune
- 1pcs Carotte
- 1pcs Branche de céleri
- 1pcs Feuille de laurier
- 2pcs Branches de thym

SAUCE.

- 400g Bœuf haché
- 200g Porc haché ou chair à saucisses
- 100g Pancetta ou poitrine fumée
- 15cl Vin rouge
- 10cl Lait
- 15cl Fond de veau
- 2pcs Gousses d'ail
- 1kg Pulpe de tomate
- 1pcs Botte de basilic
- 5g Sucre en poudre
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Pour 6 à 8 personnes .

Étape 1:

Épluchez et lavez les légumes.

Ciselez l'oignon, taillez en petits dés la carotte et le céleri puis faites les suer à feu moyen pendant 5 minutes avec le thym et le laurier dans 5cl d'huile d'olive.

Ajoutez la pancetta en dés pour la faire colorer puis faites de même avec le porc haché et ensuite le bœuf, à feu vif pour concentrer les sucs de cuisson.

Déglacez avec le vin rouge et faites réduire de moitié, ajoutez le fond de veau, l'ail haché et le lait. Laissez réduire 10 minutes avant de verser la pulpe de tomate et le sucre en poudre.

Faites cuire à feu doux pendant minimum 1h30.

Salez, poivrez et effeuillez la botte de basilic

Buon appetito !



PÂTES FRAÎCHES AUX ŒUFS

INGRÉDIENTS

LA PASTA.

- 500g Farine type 00
- 100g Farine de blé dur (semoule extra fine)
- 6pcs Œufs entiers moyen (300g)
- 1càs Huile d'olive

PRÉPARATION

Pour 6 personnes.

Fouettez les œufs et l'huile d'olive dans un cul de poule.

Dans la cuve d'un batteur avec la feuille, ou à la main sur votre plan de travail, versez le mélange sur les farines et mélangez afin d'obtenir une pâte homogène.

Façonnez la pâte à la main, filmez et laissez reposer une demi-heure au frais.

Étalez en rectangle votre pâte, farinez avant de la passer au laminoir en commençant par l'épaisseur la plus large jusqu'à celle désirée puis taillez en tagliatelles ou autres...

Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée pendant 2 à 3 minutes.

Servez avec la sauce de votre choix.

