



INGRÉDIENTS POUR 10 PERS. :

- 500 g de petit épeautre
- 200 g d'échalotes
- 200 g de tome affiné
- 1 Litre de bouillon de légumes
- 10 cl de vin blanc
- 300 g de carottes
- 200 g de graines de sarrasin
- 50 g de Beurre demi-sel
- 1 botte de ciboulette
- 10 œufs

Fiche technique entrée

RISOTTO DE PETIT ÉPEAUTRE AU SARRAZIN, ŒUF PARFAIT

DÉROULÉ :

- Mettre les œufs à cuire dans un four vapeur réglé à 64 degrés pendant 1h15.
- Faire torréfier les graines de sarrasin à la poêle au au four à 160 degrés quelques minutes.
- Eplucher les échalotes et les carottes, ciseler les premières et la ciboulette et faire une brunoise avec les carottes.
- Faire fondre le beurre et nacrer le petit épeautre avec les échalotes.
- Déglacer avec le vin blanc et ajouter la brunoise de carottes.
- Cuire le risotto en mouillant progressivement avec le bouillon de légumes.
- Rectifier l'assaisonnement.
- En fin de cuisson, ajouter une partie du fromage râpé et réserver quelques copeaux de côté.

(Pour les liaisons froides, laisser le risotto assez liquide et croquant pour la remise en température, et stopper la cuisson en cellule de refroidissement)

- Servir le risotto dans une petite assiette creuse, casser un œuf au centre, et décorer avec les copeaux de fromage, les graines de sarrasin torréfiées, et la ciboulette ciselée.



INGRÉDIENTS POUR 10 PERS. :

- 1,2 kg de filet de poulet fermier ou label rouge

Pour le jus réduit :

- 2 kg d'ailerons de poulet
- 300 gr de carottes
- 2 oignons roses
- 1 branche de céleri
- 1 poireau
- Thym et Laurier
- 2 clou de girofle

Pour le crémeux de chou-fleur

- 2 choux-fleurs
- 500 gr de pommes-de-terre
- 70 cl de crème fraîche
- Gros sel

Fiche technique plat

FILET DE POULET, JUS RÉDUIT ET CRÉMEUX DE CHOU-FLEUR

DÉROULÉ :

- Faire un fond brun de volaille avec les ingrédients du « Jus réduit » :
- Faire colorer les ailerons de poulet dans un four à 160 degrés pendant 20 minutes.
- Ajouter les oignons puis laisser encore 10 minutes.
- Sortir du four, dégraisser, ajouter l'ensemble des légumes taillés en mirepoix et faire suer.
- Déglacer et mouiller à l'eau.
- Laisser cuire pendant 3 heures en écumant régulièrement les impuretés.
- Filtrer puis laisser réduire jusqu'à demi-glace, réserver au bain-marie

CRÉMEUX DE CHOU-FLEUR :

- Eplucher et laver les pommes de terre et les choux-fleurs.
- Couper les choux-fleurs en huit en ôtant le pied.
- Dans une grande casserole, déposer les morceaux de chou-fleur, la crème fraîche, le gros sel et recouvrir le tout avec de l'eau, faire cuire pendant 30 minutes.
- Faire cuire les pommes-de-terre à la vapeur et les ajouter à la fin de cuisson du crémeux.
- Mixer le tout afin d'obtenir un crémeux bien lisse et rectifier l'assaisonnement à votre convenance (vous pouvez ajouter une petite cuillère à café de curry).
- Réserver au bain-marie jusqu'au service.

CUISSON DES FILETS DE POULET :

- Saisir les filets de poulets à la poêle, les assaisonner, puis les mettre dans un four préchauffé à 85 degrés jusqu'à une température à cœur de 68 degrés.

DRESSAGE :

- Déposer une belle quantité de crémeux dans une assiette et former une « larme » avec une cuillère à soupe. Mettre 5 cl de jus réduit à côté du crémeux et poser un filet de poulet sur la sauce. Vous pouvez décorer l'ensemble avec des végétaux selon votre convenance.



INGRÉDIENTS POUR 10 PERS. :

Pour le sablé Breton :

- 400 g de beurre demi-sel
- 320 g de farine de blé
- 160 g de sucre glace
- 60 g de poudre d'amandes
- 2 à 3 jaunes d'œuf (60 g)
- 2 g de levure chimique

Pour les poires pochées :

- 10 poires
- 2 litres d'eau
- 700 g de sucre
- épices au choix (Cannelle, cardamome, vanille, badiane...)

Pour la chantilly au cidre :

- 500 ml de crème fraîche à 32% de MG
- 60 g de sucre en poudre
- 20 cl de cidre

Fiche technique dessert

SABLÉ BRETON, POIRE POCHÉE, CHANTILLY AU CIDRE

DÉROULÉ :

POUR LE SABLÉ :

- Tamiser ensemble la poudre d'amandes, la farine et y ajouter la levure.
- Incorporer le beurre pommade.
- Blanchir les jaunes d'œuf avec le sucre.
- Mélanger le tout homogènement sans corser la pâte.
- Cuire dans des cercles de 8 cm de diamètre sur 5 mm d'épaisseur dans un four à 160 degrés pendant environ 20 minutes.

POUR LES POIRES POCHÉES :

- Eplucher les poires et tailler des billes dans la chair avec une cuillère à pommes parisiennes (prenez soin de garder les restes, retirer le cœur et faire une purée de poire avec la chair restante).
- Faire un sirop avec l'eau, le sucre et les épices.
- A frémissement, plonger les billes de poires quelques minutes pour qu'elles soient fondantes puis les refroidir en cellule de refroidissement, Réserver.

POUR LA CHANTILLY AU CIDRE :

- Faire un sirop avec le sucre et le cidre et laisser réduire jusqu'à consistance très sirupeuse puis laisser refroidir.
- Monter la crème au batteur jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme.
- Mélanger délicatement à la maryse la crème et le sirop pour mettre en poche à douille cannulée.

DRESSAGE :

- Déposer un sablé breton au centre d'une petite assiette, napper avec un peu de purée de poire puis disposer les billes de poires (le reste de purée peut servir de décor autour de la tartelette). Dresser ensuite à la poche la chantilly au centre du sablé. Vous pouvez accompagner ce dessert avec un caramel au beurre salé selon votre convenance et vos convives.