



INGRÉDIENTS POUR 4 PERS. :

- 200 g de crevettes rouge
- 100 g de crème liquide
- 1 palmiste rouge
- 1 tête d'ail
- 1 grenade
- 1 oignon rouge
- 1 citron galet
- 4 branches de thym
- 20 g de sirop de galabé
- 20 g de vinaigre
- 150 g huile tournesol
- Fleur de Sel
- Sel fin
- Poivre

Fiche technique entrée

PALMISTE DE SAINT-PHILIPPE EN TEXTURE. ACCOMPAGNÉ DE CREVETTES ROUGES DE LA RÉUNION MARINÉES AU SIROP DE GALABÉ & CITRON GALET, AVEC SON ROUGAIL DE GRENADE

DÉROULÉ :

Palmiste :

- Nettoyer et éplucher le palmiste en retirant les différentes coques jusqu'au cœur blanc.
- Réaliser un effiloché de palmiste avec les parties les plus tendres et réserver dans une eau froide et salée dans un cul de poule pour éviter l'oxydation du palmiste.
- Emincer les parties plus dures du bas du palmiste et réaliser une daube de palmiste en colorant l'émincé dans l'huile de tournesol et en y ajoutant les épices (sel, poivre, thym, de l'oignon rouge et l'ail ciseler) mouillé légèrement et couvrir. Laisser mijoter 15 minutes à feu doux.
- Une fois cuit passer le tout au thermomix en ajoutant la crème au fur et à mesure jusqu'à la texture souhaitée pour obtenir le velouté.
- Couper les parties moyennement dures du palmiste en tronçons ou cubes, étaler sur une plaque de cuisson, assaisonner d'huile de sel et de poivre ainsi que de thym et d'ail ciselé avant d'enfourner pour 15 minutes à 180 degrés.

Rougail grenade :

- Éplucher puis égrainer la grenade dans un cul de poule, y ajouter 3/4 de l'oignon rouge ciselé, l'huile de tournesol, le sel, le vinaigre. Mélanger pour l'obtention du rougail.

Crevette :

- Nettoyer les crevettes et les mariner avec l'huile de tournesol le sel et le poivre ainsi que le sirop de galabé et le jus du citron galet. Les colorer 1 minute à peu près par face à feu vif juste avant l'envoi du plat.

Vinaigrette :

- Dans un bol mélanger huile de tournesol, vinaigre, sel et poivre ainsi que l'oignon rouge ciselé afin d'obtenir une vinaigrette créole.

Montage :

- Déposer le velouté froid au fond de l'assiette, disposer les tronçons rôtis en volume, poser en nuage l'effiloché de palmiste, disperser les grains de grenade en rougail autour de l'assiette et terminer par les crevettes sautées minutes. Parsemer la vinaigrette sur l'effiloché.



INGRÉDIENTS POUR 8 PERS. :

- 4 blancs de volaille
- 1 choucou
- 2 oignons rouges
- 1 tête d'ail
- 1 bouquet de thym
- 4 tomates arbustes mûres
- 250 g lentilles de Cilaos
- 250 g de riz
- 200 g huile d'olive
- 15 g curcuma
- Fleur de Sel
- Sel fin
- Poivre

Fiche technique plat

VOLAILLE LA KOUR MI-FUMÉE AU CHOUCOU. ACCOMPAGNÉ DE LENTILLES DE CILAOS, DE SON ROUGAIL DE TOMATES ARBUSTES ET DE SON RIZ CROUSTILLANT

DÉROULÉ :

Volaille :

- Nettoyer les blancs de volailles puis les fumer au fumoir durant 30 minutes.
- Une fois fumés assaisonner de fleur de sel, poivre ainsi que le thym et mettre sous-vide. Laisser cuire au thermoplongeur jusqu'à atteindre 63 degrés à cœur.
- Frire les blancs dans l'huile de tournesol jusqu'à une belle coloration côté peau puis ajouter une noisette de beurre et venir nourrir la viande en l'arrosant de ce beurre noisette, retourner et colorer brièvement. Réserver

Choucou :

- Éplucher et nettoyer le choucou sous l'eau, couper en brunoise et faire roussir dans une russe avec l'oignon et l'ail ciselé, le sel, le poivre, le thym ainsi que le curcuma puis ajouter la brunoise. Attention Laisser cuire à feu moyen 5 min, une fois les choucou justes fondants débarrasser immédiatement.

Lentilles de Cilaos :

- Laisser tremper les lentilles dans de l'eau à température ambiante 30 min, Une fois les lentilles gorgées d'eau.
- Roussir les épices : oignon et ail ciselé, le sel, le poivre, le thym puis ajouter les lentilles préalablement égouttées, couvrir à hauteur d'eau chaude et laisse mijoter environ 25 minutes à feu moyen.

Rougail tomate arbuste :

- Monder les tomates arbustes (vous pouvez garder les peaux réaliser des chips au four.) mixer les tomates au robot coupe attention pas trop liquide ! Ajouter l'huile de tournesol, le sel, le poivre, le vinaigre ainsi que l'oignon rouge ciselé pour obtenir le rougail.

Riz croustillant :

- Surcuire du riz très collant avec beaucoup d'eau préalablement salée. Etaler entre 2 plaques de cuisson garnies de papier sulfurisé. Presser et cuire avec ce poids 25 minutes environ à 160 degrés au four. Retirer du four et laisser refroidir pour obtenir les chips.

Montage :

- Déposer les lentilles chaudes au fond de l'assiette, poser le blanc de volaille juste frit dessus parsemé la brunoise de choucou chaude ainsi que le rougail de tomates arbustes, pour finir disposer les chips de riz en volume.



INGRÉDIENTS POUR 8 PERS. :

- 8 filets de poisson rouge
- 200 g de sounouk
- 500 g de tomates
- 6 gousses d'ail
- 7 oignons rouges moyens
- 1/2 botte de thym
- 1/2 Cc de curcuma
- 1 botte brède mouroungue
- 2 citrons galets jaunes
- 650 g Huile de tournesol
- 70 g de vinaigre blanc
- Sel
- Poivre

Fiche technique plat

POISSON ROUGE FAÇON CARRY ET SOUNOUK FRIT – ACCOMPAGNÉ DE FRICASSÉ DE BRÈDE MOUROUNGUE ET SAUCE DE CITRON PAYS

DÉROULÉ :

Poissons :

- Ecailler les 4 poissons rouges, ébarber puis lever les 4 filets.
Conserver sur du papier absorbant au frais.
- Faire bouillir le sounouk 3 fois afin de le dessaler, puis émietter.

Sauce carry :

- Réalisation des préliminaires (3 oignons, 3 gousses d'ail, 500g de tomates et ¼ thym). Roussir à l'huile de tournesol les oignons émincés et l'ail pilé. Lorsque ces derniers sont caramélisés, y ajouter le thym, le sel, le poivre ainsi que le curcuma pays, mélanger et ajouter la brunoise de tomate, 1/2 verre d'eau et laisser compoter jusque l'obtention d'une sauce épaisse.

Fricassée de brède mouroungue :

- Réalisation des préliminaires (3 oignons, 3 gousses d'ail, 1/4 thym). Roussir à l'huile de tournesol les oignons émincés et l'ail pilé lorsqu'ils sont caramélisés y ajouter le thym, le sel et le poivre, puis ajouter les feuilles de brède mouroungue bien les roussir.

Sauce citron pays :

- Emincer les 2 citrons galets, garder le jus bien sûr, émincer l'oignon rouge restant, ajouter 100g d'huile de tournesol ainsi que la totalité du vinaigre blanc, ajusté l'assaisonnement avec le sel et le poivre.

Préparation :

- Bien frire le sounouk émietté.
- Frire les filets de poisson rouge à l'huile de tournesol à l'unilatéral.

Montage :

- Déposer le fricassé de brède mouroungue au fond de l'assiette, arroser de sauce carry, parsemer la sauce citron galet, déposer les filets de poisson rouge, saupoudrer les filets de sounouk.



Fiche technique dessert

LES TROIS SALAZES

INGRÉDIENTS POUR 6 PERS. :

BISCUITS VIENNOIS

- 60 g Jaune d'œuf
- 160 g Œuf
- 125 g Sucre
- 100 g Blanc
- 40 g Sucre
- 55 g Farine
- 25 g Cacao poudre

MOUSSE BAVAROISE AU CHOCOLAT NOIR

- 110 g Lait demi-écrémé
- 110 g Crème
- 50 g Jaune d'œuf
- 25 g sucre
- 340 g Chocolat Noir Equatorial 55%
- 10 g Gélatine
- 360 g Crème Fouettée

LENTILLES DE CILAOS SOUFFLÉES ET PRALINÉ

- 350 g Lentilles
de Cilaos
- 100 g Sucre
- 200 g Sucre
- 50 g Glucose
- Pm huile de noisette /
tournesol

CROUSTILLANT PRALINÉ LENTILLES

- 150 g Lentilles pralinées
réalisées juste avant
- 90 g Feuillantines
- 40 g Chocolat noir
- PM Fleurs de sel

ENROBAGE CHOCOLAT VERT (Pour flocage des montagnes)

- 250 g Chocolat Blanc
- 250 g Beurre de Cacao
- Colorant vert Liposoluble

DÉCORS DRESSAGE

SPONGE CAKE VERT

- 69 g Jaune
- 18 g Sucre
- 21 g Farine
- 101 g Blanc d'œuf
- 6 g Thé matcha (couleur
verte)
- 36 g Miel

CHOUCHOU/CHAYOTE CONFITE

- 1 Chouchou
- 200 g sucre
- 200 g Eau

DISQUE DE CHOCOLATS TEMPÉRER

(Décors fond d'assiette)

- 300 g chocolat noir
- 3 g Beurre de cacao en poudre
Mycrio

Dessert qui fait référence à une montagne de l'île de la Réunion

Qui se situe entre le cirque de Salazie et de Cilaos qui ont pour produits emblématiques comme la lentille de Cilaos et le Chouchou (Christophine)



- Mixer le tout et mettre au syphon 50 cl gazé 1 fois (syphon de 1L doubler la recette), cuire au micro-onde en gobelet en faisant des tests à puissance moyen pendant 1min environ.
- Faire des disques de diamètre de 15 mm de diamètre environ avec le chocolat tempéré au mycrio en faisant un effet de ventouse sur feuille guitare à l'aide d'une petite casserole ou petite calotte et parsemer de lentilles soufflées.
- Faire des dès de chouchou de différentes tailles confits dans un sirop à feu doux. (Astuce du chef vous pouvez surgeler les dès ensuite enrober avec le reste d'enrobage vert et feuillantes)
- Disposer le disque sur assiette, la Montagne, les dès de chouchou et des petits bouts de spongecake sur les dès.