



INGRÉDIENTS POUR 8 PERS. :

- 300 g de lentilles vertes du Puy
- 300 g de petit épeautre
- 2 oignons nouveaux
- 3 oranges
- 1 bouquet garni
- 3 cl d'huile de noisette
- 3 cl d'huile de tournesol
- 2 cl de vinaigre de Xérès
- 1 c. à c de moutarde
- 8 œufs frais

Fiche technique entrée

SALADE DE PETIT ÉPEAUTRE DE HAUTE LOIRE ET LENTILLES VERTES DU PUY, VINAIGRETTE MOUTARDÉE

DÉROULÉ :

- Tremper les lentilles la veille pour démarrer un peu la germination.
- Chauffer l'eau dans un faitout, ajouter le bouquet garni, les lentilles vertes et cuire tout doucement 15 à 20 minutes.
- Saler l'eau en fin de cuisson.
- Egoutter, laisser revenir les lentilles à température ambiante puis ajouter l'oignon ciselé et le persil concassé. Réserver.
- Cuire le petit épeautre dans une eau bouillante salée. Réserver.
- Réaliser la vinaigrette avec les huiles, le vinaigre et la moutarde. Assaisonner de sel et de poivre.
- Pocher les œufs. Puis les parer. Réserver.
- Peler à vif les segments d'oranges.

FINITION:

- Mélanger les lentilles et le petit épeautre. Assaisonner avec la vinaigrette.
- Dresser au centre de l'assiette dans un cercle.
- Disposer les segments d'oranges autour.
- Finir avec l'œuf poché tiède sur la céréale.



INGRÉDIENTS POUR 8 PERS. :

- 1 paleron de bœuf d'environ 1,4 kg
- 1 carotte coupée en petits morceaux
- 1 oignon coupé en petits morceaux
- 50 cl de vin rouge Côtes-du-forez
- 2 dl de bouillon de bœuf
- 1 bouquet garni
- 100 g de myrtilles
- 5 cl de liqueur de myrtilles
- Huile
- Beurre

Fiche technique plat

PALERON DE BŒUF BRAISÉ AUX CÔTES DU FOREZ

DÉROULÉ :

La veille

- Mettez le paleron à mariner : immergez le bœuf dans le vin rouge avec la carotte, l'oignon et le bouquet garni.

Le jour même

- Préchauffez le four à température de 90°.
- Colorez le bœuf dans une cocotte avec un peu d'huile et de beurre,
- Retirez-le ensuite de la cocotte.
- Colorez la carotte et l'oignon de la marinade puis déglacez avec le vin rouge de la marinade.
- Réduisez de moitié, ajoutez le bouillon de bœuf et le paleron.
- Couvrez la cocotte et enfournez à 90°C pendant 10 heures en arrosant de temps en temps. Pour une cuisson plus rapide, enfournez à 140°C pendant 4 heures et arrosez de temps en temps.

La sauce

- Sortez la cocotte du four, égouttez le paleron en réservant le jus de cuisson.
- Passez le jus de cuisson au chinois, réduisez-le entre 15 et 30 minutes suivant la quantité de liquide (la sauce doit être nappante) et ajoutez les myrtilles et la liqueur de myrtilles.
- Taillez le paleron en tranches. Réchauffez au four vapeur. Napper de sauce liée.



INGRÉDIENTS POUR 8 PERS. :

- 1,5 kg de pommes de terre (bintje)
- 100 g de cèpes séchés
- 25 cl de crème liquide
- 10 cl de lait
- 1 échalote hachée
- 2 gousses d'ail pelées
- 30 g de beurre
- 3 c. à s d'huile d'olive
- Noix de muscade
- Sel
- Poivre du moulin

Fiche technique plat

GRATIN DE POMMES DE TERRE AUX CÈPES

DÉROULÉ :

La veille

- Faites tremper les cèpes secs dans trois fois leur volume d'eau tiède. Couvrez d'un film alimentaire et réservez.

Le jour même

- Retirez les cèpes de leur eau à l'aide d'une écumoire. Versez l'eau dans une casserole. (Attention : jetez le fond, qui contient parfois un léger dépôt). Faites réduire aux trois quarts sur feu vif.
- Ajoutez le lait, la crème et une gousse d'ail hachée. Salez, poivrez, puis ajoutez 2 ou 3 pincées de muscade. Faites réduire. Ôtez du feu et laissez infuser.
- Hachez grossièrement les cèpes trempés.
- Lavez, pelez et découpez en rondelles les pommes de terre.
- Préchauffez votre four à 170 °C.
- Dans une poêle antiadhésive, faites fondre une noix de beurre, ajoutez l'échalote hachée et laissez-la dorer. Puis ajoutez les cèpes secs hachés. Faites-les sauter environ 1 minute sur feu vif et réservez.
- Frottez un plat à gratin avec la seconde gousse d'ail puis beurrez-le. Disposez la moitié des pommes de terre dans le fond du plat, en les rangeant verticalement. Salez et couvrez avec les cèpes secs sautés. Ajoutez le reste de pommes de terre.
- Mouillez avec le mélange réduit et infusé d'eau de cèpes, de lait et de crème.
- Enfournez et laissez cuire environ 40 minutes.
- Servez aussitôt.



INGRÉDIENTS POUR 8 PERS. :

Pâte sablée

- 150 g de beurre
- 30 g de poudre d'amande
- 90 g de sucre glace
- 50 g d'œufs
- 270 g de farine

Garniture

- 4 Granny Smith
- 30 à 40 g de sucre semoule
- 10 g de noisettes concassées
- 10 g d'amandes concassées
- 10 g de pistaches hachées
- 10 g de pignons de pins
- 10 g de noix de pécan

Biscuit dacquoise

- 150 g de blancs d'œufs
- 50 g de sucre semoule
- 135 g de sucre glace tamisé
- 135 g de poudre d'amande

Glace miel

- 30 cl de lait entier
- 50 g de crème liquide
- 20 g de crème épaisse
- 3 jaunes d'œufs
- 40 g de miel d'acacia
- 20 g de miel de châtaignier
- 20 g de lait en poudre

Fiche technique dessert

TARTE AUX POMMES DU PILAT, GLACE AU MIEL

DÉROULÉ :

Pâte sablée

- Ramollir le beurre. Ajouter la poudre d'amande et le sucre glace.
- Incorporer ensuite les œufs entiers puis terminer par la farine.
- Filmer puis réserver au réfrigérateur 30 à 45 minutes.
- Foncer la pâte sur un cercle beurré. Remettre au réfrigérateur 20 minutes avant utilisation.

Garniture

- Caraméliser à sec le sucre semoule puis ajouter les dés de pommes.
- Caraméliser à feu doux puis ajouter en fin de cuisson les fruits secs.
- Débarrasser, filmer et conserver à température.

Biscuit dacquoise

- Monter les blancs d'œufs au « bec d'oiseau » en les serrant avec le sucre semoule.
- Tamiser le mélange de sucre glace et de poudre d'amande. Puis l'ajouter délicatement aux blancs d'œufs.

Glace miel

- Faire bouillir le lait et la crème liquide.
- Fouetter les jaunes avec les deux miels dans un cul de poule au bain marie à 50°.
- Ajouter la poudre de lait et monter ensuite à 80° comme une crème anglaise.
- Verser ensuite sur la crème épaisse, mélanger et refroidir. Faire turbiner.

Montage

- Déposer dans le fond de tarte les dés de pommes caramélisées aux fruits secs. Ajouter l'appareil à dacquoise. Parsemer légèrement de fruits secs concassés et saupoudrer de sucre glace.
- Cuire dans un four à 180°C pendant 45 minutes environ.
- Servez la glace miel à part.