



INGRÉDIENTS POUR 10 PERS. :

- 500g de salade verte
- 400g de légumes (carottes et/ou choux blancs et/ou panais et/ou betteraves : attention pas plus de 2 à 3 légumes)
- 150g de copeaux de parmesan* ou graines de courges grillées au four
- 150g de crouton
- Vinaigrette : huile, vinaigre, moutarde* (la vinaigrette peut être faite sans moutarde), sel, poivre et ciboulette

* Allergènes : parmesan, moutarde

Fiche technique entrée **CHIPSER VOTRE SALADE**

Déroulé :

La veille :

- Mettre de côté du pain

Le jour J :

- Nettoyer et éplucher les légumes : garder les épluchures des légumes.
- Réaliser la vinaigrette et réserver au réfrigérateur.
- Mettre en route la friteuse ou préchauffer le four.
- Tailler les légumes à l'économe ou en fines lamelles à l'aide d'un robot.

Réaliser :

- > les copeaux de parmesan et réserver,
- > ou mettre à griller les graines de courge et réserver.
- Réaliser les croutons à l'aide du pain de la veille et réserver.
- Mettre en cuisson, à la friteuse ou au four, les chips de légumes.
- Dresser la salade, ajouter les copeaux de parmesan ou les graines de courge grillées et les croutons.
- Ajouter la vinaigrette.
- Et enfin chipser vos assiettes avec les légumes et/ou les graines grillées.

ATTENTION : Garder les épluchures des légumes de cette entrée et des plats 1 et 2 pour réaliser :

- > les chips de l'entrée (chips de carottes, de betteraves, de céleri...)
- > le bouillon de légumes du plat 2



INGRÉDIENTS POUR 10 PERS. :

- 5 à 6 échalotes
- 1.2 kg d'effiloché de viande (de canard confit ou du paleron de bœuf de lorraine cuit la veille à basse température)
- Sel et poivre
- 1.2 kg de pomme de terre
- 1.2 kg de potiron
- 200g de crème fraîche* ou de crème végétale : lait de riz...
- PM : matière grasse de votre choix
- 200g de tomme* ou de la chapelure
- 100 g de noisettes* concassées ou des graines de courges grillées
- Pâte à crumble : 100g de beurre* – 100g de farine* – 100g de poudre d'amande*

* Allergènes : crème fraîche, tomme, noisette, farine, beurre, amande

Fiche technique plat 1 **PARM' D'AUTOMNE**

Déroulé :

La veille :

- Si paleron : mettre en cuisson à basse température : 78°C – 30 % d'Humidité – de 15h à 07h.
- Si canard : déconditionner et effiloche la viande par la suite.

Le jour J :

- Nettoyer et éplucher les légumes et garder les épluchures pour les chips de l'entrée.
- Couper grossièrement les pommes de terre et les potirons, mettre en cuisson et réaliser la purée (légumes et crème fraîche) et réserver.
- Emincer les échalotes et réaliser une fondue avec un peu de matière grasse.
- Effiloche votre viande et l'ajouter aux échalotes.
- Si pâte à crumble : beurre pommade + farine + poudre d'amande : mélanger le tout.
- Préchauffer le four à 170°C.
- Réaliser le montage :
 - > Déposer la viande au fond du plat,
 - > Disposer la purée,
 - > Parsemer de pâte à crumble, de graines ou de noisettes
 - > et enfin, disposer la tomme.
- Mettre en cuisson pendant 20 min environ, à surveiller.



INGRÉDIENTS POUR 10 PERS. :

- 150g d'oignons
- 2kg de pommes de terre
- 700 à 750g de carottes
- 700 à 750g de céleri branche
- 700 à 750g de champignons de Paris
- 350g de lentilles crues (vertes ou beluga)
- 350g d'amidonnié cru
- 200g de crème fraîche* ou de crème végétale : lait de riz,...
- PM : matière grasse de votre choix
- 200g de tomme* ou de la chapelure
- 100 g de noixettes* concassées ou des graines de courges grillées
- Pâte à crumble : 100g de beurre* – 100g de farine* – 100g de poudre d'amande*

* Allergènes : crème fraîche, tomme, noixette, farine, beurre, amande

Fiche technique plat 2 **PARM' EN VÉGÉTAL**

Déroulé :

La veille :

- Mettre à tremper les lentilles et l'amidonnié.

Le jour J :

- Nettoyer et éplucher les légumes.
- Emincer les oignons et le céleri branche (séparément).
- Couper, en dé, les carottes et couper grossièrement les champignons.
- Egoutter et rincer les lentilles et l'amidonnié.
- Lancer la cuisson type risotto ou pilaf :
 - > Emincer les oignons, caraméliser dans la matière grasse à feu doux (fondue d'oignons caramélisés).
 - > Ajouter les carottes et le céleri branche, l'amidonnié et les lentilles, les nacer (enrober de matière grasse), mouiller le tout avec le bouillon de légumes élaboré à partir des épluchures de légumes, laisser cuire 20 à 25min, surveiller la cuisson.
- Couper grossièrement les pommes de terre, mettre en cuisson puis réaliser la purée avec la crème fraîche et réserver.
- Réaliser une poêlée de champignons : faire dorer les champignons dans une poêle bien chaude avec un peu de matière grasse.
- A la fin de la cuisson du risotto ou pilaf, les ajouter à la préparation.
- Si pâte à crumble : beurre pommade + farine + poudre d'amande : mélanger le tout.
- Préchauffer le four à 170°C.
- Réaliser le montage :
 - > Déposer le risotto ou pilaf de légumes-céréale - légumineuse au fond du plat.
 - > disposer la purée.
 - > parsemer de pâte à crumble, de graines ou de noixettes.
 - > et enfin, disposer la tomme.
- Mettre en cuisson pendant 20 min environ, à surveiller.



INGRÉDIENTS POUR 10 PERS. :

Pour le pudding :

- 300g de pain rassis
- 5 œufs*
- 120g de sucre roux
- 75cl de lait* ½ écrémé
- 80g de pépites de chocolat* noir à 70%

Pour la compotée de fruits :

- 300 à 400g de fruits frais (quetsche, mirabelle, pomme, poire, coing avec pomme)
- 80 à 100g beurre*

* Allergènes : lait, œuf, beurre, chocolat noir (trace de fruits à coque possible)

Fiche technique dessert

MARIAGE « PUDDING PÉPITÉ » ET SON FRUIT DE SAISON

Déroulé :

La veille

- Mettre de côté du pain

Le jour J :

- Préparer le pudding :
 - > couper en dé le pain rassis.
 - > Réaliser la migaine : mélanger les œufs, le sucre et le lait.
 - > Préchauffer le four à 170°C.
- Si en gastro,
 - > ajouter les morceaux de pain dans la migaine et laisser imbiber 5 à 10 min. Si trop imbibé, ajuster en ajoutant de la migaine à hauteur.
 - > Y ajouter les pépites de chocolat.
 - > Cuire 30 - 40 min à 170°C.
- Si en pot individuel,
 - > Mettre au fond du pot les morceaux de pain.
 - > Verser la migaine.
 - > Laisser imbiber et réajuster, si nécessaire, la migaine à hauteur avant cuisson.
 - > Cuire 20 - 30 min à 180°C.

Le jour J :

- Préparer la compotée de fruits :
 - > Mettre le beurre à fondre dans un récipient adapté.
 - > Ajouter les fruits.
 - > Laisser le mariage se faire, laisser compoter : couvrir 15 à 20 min à feu très doux, surveiller et mélanger régulièrement.
- Si en bac gastro, portionner le pudding.
- Disposer la compotée de fruits au-dessus du pudding.