



LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE VAR

Fiche Technique Entrée :

VELOUTÉ DE COURGE A LA CHATAÎGNE DE COLLOBRIÈRES ET CRÈME MONTÉE AUX HERBES

DÉROULÉ :

INGRÉDIENTS POUR 10 PERS :

- 1 petite courge
- 1 oignon
- 1 échalotte
- 1 branche de thym
- 2 gousses d'ail
- 200g de bouillons de légumes
- 500g de crème liquide
- 150 g de châtaigne cuite
- 75g d'huile d'olive
- 3 branches de persil
- 2 branches de ciboulette

- ✓ Tailler les oignons, les échalotes finement, tailler la courge en morceaux
- ✓ Faire revenir le tout avec l'huile d'olive durant 10 petites minutes à feu moyen
- ✓ Ajouter le bouillon de légumes et laisser cuire 45 min
- ✓ Ajouter la crème liquide et mixer le tout avec la moitié des châtaignes
- ✓ Hacher le reste des châtaignes puis les faire sauter
- ✓ Hacher les herbes finement puis les rajouter dans la crème montée





LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE VAR

Fiche Technique Plat :

LA DAUBE PROVENÇALE AU VIN ROUGE ET SES PÂTES FRAÎCHES

INGRÉDIENTS POUR 10 PERS :

- 2 oignons
- 2 carottes
- 1 feuille de laurier
- 1 gros bouquet de thym
- 5g de poivre en grains
- 2 oranges
- 75 g d'huiles d'olives
- 2.5 kg de paleron de bœuf
- 2 têtes d'ail
- 50 g de farine
- 3l de vin
- 200g de sauce tomate pelé
- 50 g d'olives noires
- 1kg de pâte fraîche

DÉROULÉ :

- ✓ Tailler les carottes, oignons, ail, oranges et la viande
- ✓ Mettre le tout dans un saladier avec les herbes aromatiques puis recouvrir de vin rouge
- ✓ Laisser mariner 24h
- ✓ Égoutter la viande et la garniture
- ✓ Faire revenir les morceaux de viande, puis ajouter les garnitures dans les sucs, remettre la viande puis ajouter la farine et les tomates, bien mélanger et finir avec le vin
- ✓ Cuire 1h30 à feu doux
- ✓ Ajouter les olives et rectifier les assaisonnements
- ✓ Faire bouillir de l'eau bien salée puis y cuire les pâtes fraîches 3 min





LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE VAR

Fiche Technique Dessert :

TARTE AU CITRON

INGRÉDIENTS POUR 10 PERS :

- 1 pâte sablée
- 2 citrons
- 150g de sucre
- 3 œufs
- 125g de beurre

DÉROULÉ :

- ✓ Précuire la pâte 15 min à 180 degrés
- ✓ Presser le jus de citron
- ✓ Mettre dans une casserole le jus de citron avec le beurre et faire chauffer le tout
- ✓ Dans un saladier, blanchir les œufs et le sucre puis ajouter le jus de citron et le beurre, puis recuire le tout jusqu'à épaississement
- ✓ Mettre à refroidir puis mettre dans la tarte

