



LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE PROVENCE

Fiche Technique Entrée :

GASPACCIO CREMEUX, CEPES GRILLES, FENOUIL CAMELISE

INGREDIENTS POUR 10 PERS :

- 10 belles tomates
- Sel / poivre
- Ail
- Fenouil
- Curry
- Huile d'olive
- Crème fraîche épaisse
- 5 à 6 cèpes

DEROULE :

- ✓ Mixer 10 belles tomates, de l'ail, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, une pincée de sucre et 1 pincée de curry
- ✓ Rajouter 1 voire 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- ✓ Faire revenir à la poêle
- ✓ Couper dans la longueur 5 ou 6 cèpes et les faire saisir
- ✓ Faire bouillir l'eau dans une casserole, y ajouter le fenouil. Une fois tendre, le couper en 4 dans sa largeur, l'enduire d'huile d'olive, sel, poivre, une pincée de sucre, une épice au choix et le cuire à la poêle jusqu'à ce qu'il devienne tendre...
- ✓ Déposer la crème de gaspacho dans une assiette profonde, y déposer le fenouil au centre, les cèpes, un trait d'huile d'olive, sel, poivre.





LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE PROVENCE

Fiche Technique Plat :

BOUILLON AUX EPLUCHURES DE LEGUMES, ECORCE DE CITRON, RIZ DE CAMARGUE AUX EPICES, LEGUMES RÔTIS AU FOUR, ŒUF MOLLET

INGREDIENTS POUR 10 PERS :

- 500 g de riz de Camargue
 - Oignons
 - Ail
 - Sel / poivre
 - Miel ou sucre
 - Ecorces de citrons
 - 10 œufs
 - Epluchures de légumes
- ✓ Faire revenir dans de l'huile d'olive les épluchures de tous les légumes, avec de l'ail, les oignons, sel, poivre, un peu de miel ou sucre et des écorces de citrons.
 - ✓ Ajouter de l'eau couvrir et laisser mijoter...
 - ✓ Cuire le riz dans de l'eau salée (50 grammes par personne) de Camargue, au préalable bien le rincer pour enlever l'amidon... Le rincer après la cuisson pour éviter qu'il ne colle.
 - ✓ Cuire les légumes au four à 180 degrés avec de l'huile d'olive, sel, poivre
 - ✓ Cuire les œufs mollets : faites bouillir l'eau, mettre les œufs et attendre 6 minutes
 - ✓ Dans une assiette, mettre le riz, verser le bouillon (le goût de votre choix, sucré /salé, plus salé, neutre, riche en épices...) placer les légumes rôtis, et l'œuf mollet par-dessus, herbes...





LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE PROVENCE

Fiche Technique Dessert :

TARTELETTE AUX FIGUES, CHANTILLY AU POIVRE

INGREDIENTS POUR 10 PERS :

- 500g de farine
- 200g de beurre
- 150g de sucre
- Figues
- 25cl de crème fraîche
- 2 œufs
- Poivre
- Menthe fraîche

DEROULE :

- ✓ Préchauffer le four à 200 degrés
- ✓ Tamiser la farine et une pincée de sel sur le plan de travail, ajouter les morceaux de beurre puis travailler la pâte du bout des doigts pour obtenir un mélange sablé. Ensuite, faire un puit au milieu, ajouter le sucre, 2 œufs entiers. Mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- ✓ Rouler la pâte en boule, la couper en deux et laisser reposer.
- ✓ Étalez la pâte et découpez des ronds adaptés à vos moules à tartelettes
- ✓ Faire cuire au four 15 minutes.
- ✓ Une fois cuite... Laisser refroidir et rajouter les figues fraîches, un peu de sucre par-dessus mais sans obligation... Mettre au frigo.
- ✓ Monter une chantilly avec de la crème fraîche liquide mise au préalable au frigo... Y ajouter du sucre.
- ✓ Mettre la tartelette sur une petite assiette, poser une belle cuillère de chantilly au centre, du poivre et un peu de menthe fraîche

