



LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE ALPES MARITIMES

Fiche Technique Entrée :

## COMPOTE DE POTIMARRON, HUILE ET OLIVES DE NICE, ZAATAR ET MELASSE DE GRENADE POUR ASSAISONNER

### INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :

- 1,5 kg de potimarron
- 2 oignons
- 1 tête d'ail
- Huile d'olive
- Olives dénoyautées à l'huile
- Zaatar
- Mélasse PM (ou 2 pièces de grenades fraîches)
- Herbes au choix

### DÉROULÉ :

- ✓ Ciseler des oignons
- ✓ Hacher l'ail
- ✓ Tailler le potimarron en cubes de 3cm sans l'éplucher
- ✓ Suer le tout pendant 1h sur le bord du fourneau, jusqu'à obtenir une compote
- ✓ Dresser en assiette creuse, parsemer de zaatar, huile d'olive, mélasse, olives et herbes fraîches





**LE GRAND REPAS**

**JEUDI 19 OCTOBRE 2023**

**TERRITOIRE ALPES MARITIMES**

**Fiche Technique Plat :**

**SALSIFIS ROTIS PUIS GLACES, CHAMPIGNONS DU MOMENT GRILLES,  
PRALINE ET CONDIMENT AUX PRUNES**

**INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :**

- 10 pièces de salsifis
- 500 g de cèpes
- 100 g de praliné
- 100 g de prunes
- Vinaigre
- Sucre
- Épices
- 10 cl de bouillon de légumes réduit

**DÉROULÉ :**

- ✓ Éplucher les salsifis les conserver dans un bain d'eau citronnée
- ✓ Les rôtir au four à 180°C 20min, puis les terminer dans le bouillon de légumes réduit, avec un peu de beurre. Les garder légèrement fermes
- ✓ Passer 2 salsifis à la mandoline, fariner, puis frire pour réaliser les chips. Réserver
- ✓ Pour le chutney, réunir les prunes détaillées, le vinaigre, le sucre, les épices puis cuire 30min à feu doux. Réserver
- ✓ Préparer les cèpes, tailler en deux puis les marquer à la grillade, terminer doucement au four
- ✓ Dans le fond de l'assiette, mettre une cuillère à café de praliné, bien étaler, ajouter les batônnets de salsifis glacés, 2 demi-cèpes, et un peu de chutney, terminer avec les chips de salsifis





**LE GRAND REPAS**

**JEUDI 19 OCTOBRE 2023**

**TERRITOIRE ALPES MARITIMES**

**Fiche Technique Dessert :**

**FIGUES ROTIES DANS LEURS FEUILLES, HUILE D'OLIVE ET VADOUVAN,  
CAILLE DE CHEVRE**

**INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :**

- 10 figues de Nice
- 10 feuilles de figuier
- 500 g de caillé de chèvre
- Vadouvan
- Huile d'olive
- Olives de Nice

**DÉROULÉ :**

- ✓ Déshydrater 100 g d'olives de Nice préalablement poudrées au sucre glace, concasser lorsque sèches
- ✓ Couper les figues en 2, les placer sur une feuille de figuier lavée, poudrer au vadouvan et huile d'olive, refermer comme une papillote, rôtir 10 min 180°C
- ✓ Fouetter le caillé, ajouter une cuillère de sucre glace, huile d'olive vierge sur le dessus, et olives séchées
- ✓ Servir tiède

