



LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE ALPES DE HAUTE PROVENCE

Fiche Technique Entrée :

## SALADE DE PETIT EPEAUTRE AUX HERBES ET LEGUMES CROQUANTS

### INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :

- 700 g de petit épeautre
- 2 fenouils
- Un demi-céleri boule
- 10 g de persil
- 10 g de cerfeuil
- Vinaigre de Xérès
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

### DÉROULÉ :

- ✓ Faire tremper le petit épeautre la veille
- ✓ Le lendemain matin, ajouter l'épeautre dans une fois et demie le volume d'eau puis ajouter un oignon, éplucher et couper en quatre une branche de céleri coupé en trois, une tête d'ail coupée en deux et une carotte épluchée et coupée en cinq morceaux
- ✓ Cuire entre 15 et 20 minutes, goûter, puis refroidir. Réserver
- ✓ Tailler en brunoise le céleri et le fenouil. Ajouter du citron sur le fenouil pour qu'il ne noircisse pas
- ✓ Hacher le persil et le cerfeuil, ajouter tous les ingrédients dans l'épeautre, saler et poivrer
- ✓ Ajouter le vinaigre de Xérès et l'huile d'olive.

### Dressage

- ✓ Dans un bol mettre environ 100 g de salade puis la garniture.





**LE GRAND REPAS**

**JEUDI 19 OCTOBRE 2023**

**TERRITOIRE ALPES DE HAUTE PROVENCE**

**Fiche Technique Plat :**

## **ÉPAULE D'AGNEAU ROULEE AU THYM**

### **ECRASE DE POMMES DE TERRE, PANAIS ET CAROTTES**

#### **INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :**

- 1 à 2 épaules d'agneau
- Thym en poudre
- 5 grosses pommes de terre
- 5 panais
- 5 carottes

#### **DÉROULÉ :**

- ✓ Mettre les pommes de terre à cuire dans de l'eau salée à départ, eau froide, puis dans un papier alu, ajouter les carottes et les panais, du sel, du poivre et de l'huile d'olive. Les cuire à 180° pendant 40 minutes
- ✓ Une fois les pommes de terre cuites, les éplucher à chaud et les écraser à l'aide d'une fourchette. Ajouter du sel, du poivre et de l'huile d'olive
- ✓ Une fois les légumes cuits, les tailler en 6 morceaux chacun
- ✓ Parer et désosser l'épaule d'agneau
- ✓ Saler et poivrer l'intérieur et ajouter la poudre de thym
- ✓ Rouler et ficeler l'épaule. Salez et poivrez l'extérieur, puis la marquer à l'huile d'olive sur toutes les faces. Finir la cuisson au four à 180° pendant 10 minutes

#### Dressage

- ✓ Tailler l'épaule en tranches, en disposer une dans l'assiette. Sur le côté, ajouter l'écrasé de pommes de terre et les petits légumes sur le dessus. Ajouter également le jus de cuisson sur l'épaule.





**LE GRAND REPAS**

**JEUDI 19 OCTOBRE 2023**

**TERRITOIRE ALPES DE HAUTE PROVENCE**

**Fiche Technique Fromage :**

**BROUSSE DE LARAGNE A L'HUILE D'OLIVE ET POIVRE NOIR,  
CARPACCIO DE POIRE**

**INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :**

- ✓ 200 g de brousse
- ✓ 10 cl d'huile d'olive
- ✓ 4 poires
- ✓ Poivre noir

**DÉROULÉ :**

- ✓ Dans la brousse, ajouter le poivre et l'huile d'olive
- ✓ Tailler les poires en carpaccio

*Dressage*

- ✓ Dans le fond de l'assiette, mettre une belle cuillère de brousse puis la recouvrir avec le carpaccio de poire





**LE GRAND REPAS**

**JEUDI 19 OCTOBRE 2023**

**TERRITOIRE ALPES DE HAUTE PROVENCE**

**Fiche Technique Dessert :**

## **CREME BRULEE A LA LAVANDE**

### **INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :**

- 400 g de lait
- 80 g de lavande
- 300 g de crème liquide
- 8 jaunes d'œuf
- 50 g de sucre semoule
- Cassonade

### **DÉROULÉ :**

- ✓ Faire bouillir le lait dans une casserole. Une fois à ébullition, ajouter la lavande et laisser infuser une vingtaine de minutes
- ✓ Filtrer avec une passoire fine et remettre le lait aromatisé dans la casserole. Porter à ébullition, puis ajouter la crème
- ✓ Dans un récipient, battre les jaunes d'œuf et le sucre au fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse
- ✓ Verser le mélange liquide sur le mélange blanchi en remuant doucement
- ✓ Répartir l'appareil dans les moules à crème brûlée puis enfourner les crèmes pour une heure de cuisson à 100 degrés
- ✓ Laisser les crèmes refroidir à la sortie du four, puis réserver au frais

### Dressage

- ✓ Ajouter la cassonade sur la crème brûlée, enlever le surplus, puis à l'aide d'un chalumeau, faire caraméliser le sucre

