



LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE ACADEMIE DE VERSAILLES

### Fiche Technique Entrée :

## GASPACHO DE CAROTTES, CITRON VERT, LAIT DE COCO, FROMAGE FRAIS OU YAOURT

### INGRÉDIENTS POUR 10 PERS :

- 3 Kg de carottes
- 8 à 10 citrons verts
- 1 litre de lait de coco
- 500 gr de fromage frais ou yaourt
- Sel/ poivre q.s (quantité suffisante)
- 1 botte de coriandre
- 1 botte d'aneth



### DÉROULÉ :

- ✓ Bien laver les carottes et les citrons verts
- ✓ Dans une centrifugeuse, on va extraire le jus de carotte (S'il n'y en pas on mixe dans un robot, des carottes et on ajoute de l'eau) pour faire un jus, et on filtre dans un chinois
- ✓ Pour les épluchures de carottes, on peut si on le souhaite faire sécher les épluchures au four ou bien on les passe à la friteuse, on les assaisonne et on sert avec le plat
- ✓ On prélève le zeste de citron et on presse le jus
- ✓ On met de côté les zestes, cette étape n'est pas obligatoire, si on n'a pas le temps on ne garde pas les zestes
- ✓ A l'aide d'un robot coupe, ou avec un mixeur plongeant, ou autre appareil en cuisine pour mixer, vous réunissez tous ensemble, jus de carottes, jus de citron, fromage frais et lait de coco et vous mixer
- ✓ Ajoutez sel et poivre
- ✓ Pour la garniture, coupez les carottes en petits morceaux, au couteau ou robot coupe, ou à l'aide d'une machine à couper.
- ✓ Une fois coupées, on assaisonne en avec sel et poivre, les zestes de citron si vous les avez gardés et ajoutés jus de citron frais ou huile d'olives

### Salade verte coriandre et aneth

- ✓ Épluchez la coriandre et l'aneth, ou coupez grossièrement à l'aide d'un hachoir, pour venir poser au-dessus du gaspacho.
- ✓ Avec les branches de coriandre et aneth on va les garder pour le bouillon ci-dessous pour le plat

### Dressage :

Au fond de l'assiette, mettre les carottes, puis versez le gaspacho puis poser la salade verte au-dessus.



## LE GRAND REPAS

**JEUDI 19 OCTOBRE 2023**

**TERRITOIRE ACADEMIE DE VERSAILLES**

**Fiche Technique Plat :**

### **BŒUF CONFIT FAÇON GRATIN**

### **MOUSSELINE POMMES DE TERRE, COURGES, PANAIS, AIL CONFIT, POTIRON, CÉLERI**

#### **INGRÉDIENTS POUR 10 PERS :**

- 1,8 Kg bœuf
- 1 bouquet garni
- 2 oignons
- ½ blanc de poireau
- 2 carottes
- 1 branche de céleri

#### **DÉROULÉ :**

##### Pour la mousseline

- ✓ A vous de choisir pour les légumes à mettre mais finalement il faut obtenir 3 Kg de mousseline, et pour la crème ou le beurre à rajouter pour lier mettre une quantité suffisante pour lier, environ 400 grammes pour 10 personnes
- ✓ Mettre 250 grammes de fromage râpé au-dessus

##### Pour le bœuf

- ✓ Confire du bœuf de la manière façon que vous avez choisie
- ✓ **Le petit plus du chef** : Pour confire le bœuf, on utilise une garniture aromatique, échalote, carotte, ail, bouquet garni, oignon, clous de girofle, un peu de cumin, sel, poivre, sauge, du tonca. Idéalement, le tonca doit être concassé et torréfié un peu au four pour dégager des notes de vanille.
- ✓ Cuisinez les légumes de la manière la plus adaptée selon votre établissement
- ✓ **Le petit plus du chef** : L'astuce pour utiliser tous les légumes : une fois bien lavés et épluchés, je fais un grand bouillon avec les épluchures, que je vais utiliser pour cuire les légumes, et la mousseline, ou selon à utiliser plus tard pour une autre préparation.
- ✓ Mixer le tout à l'aide du bouillon, et lait crème ou beurre pour bien lier
- ✓ On utilise le bouillon pour avoir le moins de matière grasse ensuite
- ✓ **Le petit plus du chef** : Personnellement je mets seulement en plus un peu de beurre
- ✓ On laisse refroidir on effiloche la viande, puis on dispose les ingrédients dans un plat avec un fromage de votre choix pour gratiner





LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE ACADEMIE DE VERSAILLES

Fiche Technique Dessert :

**POMMES EN DIFFERENTES TEXTURES, MARMELADE DE COING ET  
JUS DE RAISIN, CRUMBLE A LA FEVE DE TONCA OU GÂTEAU  
GOURMAND A LA POMME**

**INGRÉDIENTS POUR 10 PERS :**

- 10 pommes
- 2,5 Kg de coings
- 2 litres de jus de raisin (à compléter si nécessaire avec de l'eau)

*Pour le crumble :*

- 75 gr de beurre
- 125 gr farine
- 125 gr de poudre de noix de coco ou de poudre d'amande
- 75 gr de sucre

**DÉROULÉ :**

- ✓ Épluchez les pommes et coupez-les en morceaux de différentes tailles et formes par exemple en bâtonnet pour la texture crue et en julienne, en émincé, en grosses brunoises pour la cuisson.
- ✓ Préparez (laver éplucher) et émincez le coing.
- ✓ Rajoutez le coing avec le jus de raisin, laissez cuisiner à feu doux
  - ➔ **Le petit plus du chef :** Quand le coing est bien cuit, on pèse le résultat de la cuisson : on divise par 4 ce poids pour avoir la quantité de sucre à mettre. Par exemple pour un poids de 1 kg de fruits cuits, on va rajouter 250 grammes de sucre.
- ✓ On laisse reposer le tout ensemble pendant 2 heures, puis on cuisine à feu doux.

*Pour le crumble*

- ✓ On mélange le tout et, on étale sur une plaque on cuit 180 degrés pendant 10 à 15 minutes, en vérifiant et remuant de temps en temps

*Pour le gâteau gourmand à la pomme :*

- ✓ **Le petit plus du chef:** Réalisez un Financier à la pomme

*Montage :*

On met la marmelade au fond, puis les pommes cuites, puis le crumble puis les pommes crues