



LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE LA REUNION

Fiche Technique Entrée :

SALADE CHINOISE

INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :

- 500 g de carotte
- 100 g de chou vert
- 50 g poivron vert
- 50 g poivron rouge
- 50 g vermicelle de riz
- 50 g de champignons noirs
- 20 g d'oignon vert
- 10 g de gingembre
- 40 g huile de tournesol
- 12 cl de vinaigre
- 8 g de sel
- 8 g de sucre

DÉROULÉ :

- ✓ Laver, éplucher et émincer les carottes
- ✓ Laver et émincer le chou vert, les poivrons verts et les poivrons rouges
- ✓ Laver et ciseler finement l'oignon vert
- ✓ Eplucher et râper le gingembre
- ✓ Hydrater les champignons noirs (trempier 45 minutes dans de l'eau tiède et égoutter) puis les ciseler finement.
- ✓ Hydrater les vermicelles de riz (trempier 30 minutes dans de l'eau froide et égoutter).
- ✓ Préparer l'assaisonnement en mélangeant l'huile, le vinaigre, le sel, le sucre, l'oignon vert ciselé et le gingembre râpé
- ✓ Mélanger carotte, chou, poivrons, vermicelles, champignons noirs et l'assaisonnement.
- ✓ La salade est prête à servir.





LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE LA REUNION

Fiche Technique Plat :

HANCHE DE POULET ROTIE A LA MARMITE, JUS VANILLE, GLACAGE AU SIROP DE GALABE – GRATIN DE CHOUCOU

INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :

Pour les hanches de poulet :

- 1.8 Kg de hanches de poulet jaune
- 250 g d'oignons émincés
- 25 g d'ail haché
- 7 g de gingembre haché
- 2.5 g de thym lyophilisé
- 25 g de fond de volaille
- 25 g de fécule de manioc
- 20 g d'arôme de vanille
- 20 g de sirop de galabé
- Sel fin
- Poivre moulu

Pour le gratin de choucou :

- 2 Kg de choucou bio en cubes
- 60 cl de lait
- 60 g de beurre
- 60 g de farine
- 150 g d'oignons émincés
- 10 g d'ail haché
- 20 g d'emmental râpé
- 1 g de noix de muscade moulue
- Sel fin
- Poivre moulu

DÉROULÉ :

- ✓ Rissoler les hanches de poulet dans l'huile chaude, débarrasser lorsqu'elles sont dorées et maintenir au chaud.
- ✓ Dégraisser la sauteuse, faire suer les oignons, l'ail et le gingembre.
- ✓ Ajouter les hanches de poulet et le thym
- ✓ Déglacer avec le fond de volaille et l'arôme de vanille, lier avec la fécule de manioc et laisser cuire. Rectifier l'assaisonnement
- ✓ Dresser en bac gastronomique, napper de sirop de galabé et glacer au four.
- ✓ Préparer de la béchamel : Faire fondre le beurre avec les oignons et l'ail. Incorporer la farine, bien mélanger au fouet et laisser cuire 15 minutes. Ajouter le lait, la noix de muscade, le sel et le poivre. Mixer et laisser cuire jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse. Rectifier l'assaisonnement.
- ✓ Cuire le choucou à la vapeur (20 minutes)
- ✓ Plaquer le choucou, incorporer la sauce béchamel et bien mélanger.
- ✓ Parsemer d'emmental râpé et gratiner au four





LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE LA REUNION

Fiche Technique Dessert :

CHEMIN DE FER ENROBE PASSION, CŒUR CREMEUX VANILLE ET COMPOTEE D'ANANAS

INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :

- 1 feuille de génoise surgelée
- 250 g de beurre
- 250 g de sucre glace
- 50 g de jaunes d'œuf
- 20 g de compotée d'ananas
- 10 cl d'arôme de vanille
- 25 cl de sirop de fruit de la passion
- Sucre de canne

DÉROULÉ :

Préparation de la crème vanille-compotée d'ananas

- ✓ Couper le beurre en dés et placer dans le bol du batteur électrique.
- ✓ Ajouter le sucre glace.
- ✓ Fouetter jusqu'à obtention d'une texture crémeuse.
- ✓ Ajouter les jaunes d'œuf et l'arôme de vanille. Bien mélanger.
- ✓ Incorporer à la fin la compotée d'ananas et mélanger de façon homogène.

Montage et finition

- ✓ Etaler une fine couche de crème sur la feuille de génoise, enrouler serré et faire prendre au frais.
- ✓ Imbiber le roulé de sirop de fruit de la passion et rouler dans le sucre afin de bien l'enrober.
- ✓ Découper les parts.

