

RECETTES

RECETTE 1

RECETTE 2

RECETTE 3

RECETTE 4

RECETTE 5

RECETTE 6

RECETTE 7

RECETTE 8

RECETTE 9

RECETTE 10

RECETTE 11

RECETTE 12

RECETTE 13

RECETTE 14

RECETTE 15

RECETTE I : PALETS DE CHÈVRE AUX LÉGUMES CRAQUANTS (TITRE 1)

I.a Entrée du chef LAURENT GAMBART (Titre 2)

Ingrédients pour 4 personnes

100 g de fromage de chèvre frais
1 carotte 1/5 de céleri rave 1/4 de concombre
50 g de beurre
1 cuillère à soupe de basilic concassé
1 filet d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

I.b Réalisation

1) Laisser ramollir 50 g de beurre à température ambiante.

2) Ecraser à la fourchette 100 g de fromage de chèvre frais dans un récipient, incorporer le beurre pommade, puis 1 cuillère à soupe de basilic concassé, saler et poivrer.

Disposer 4 petits cercles de 3 cm de diamètre sur 4 petites assiettes de présentation, les garnir de la préparation au chèvre en tassant bien. Puis entreposer les assiettes au réfrigérateur et laisser prendre 30 minutes environ.

3) Peler 1 carotte, 1/5 de céleri rave et 1/4 de concombre. Couper ensuite ces légumes en tranches très fines à l'aide d'une mandoline de préférence, puis superposer ces tranches et les tailler en julienne.

Plonger ensuite ces juliennes dans de l'eau bien froide avec quelques glaçons pendant quelques secondes afin de les raffermir, de les rendre craquantes, puis les égoutter.

4) Sortir les assiettes du réfrigérateur, soulever délicatement les cercles pour démouler les palets de chèvre, répartir et parsemer dessus les juliennes de légumes, ajouter 1 pincée de fleur de sel, un petit tour de moulin à poivre, et un trait d'huile d'olive. Servir et déguster sans attendre ces palets de chèvre aux légumes craquants en amuse bouche avec par exemple une tartine de pain grillée et frottée à l'ail, et un verre de Saint-Pourçain blanc.

RECETTE II : ORGE PERLÉ AU VERT (TITRE 1)**II.a Accompagnement du chef LAURENT GAMBART (Titre 2)****Ingrédients pour 4 personnes**

150 g d'orge perlé
50 g de pluches de persil plat
50 g de cantal râpé entre deux (ni vieux - ni jeune)
70 g de beurre 10 cl de crème liquide 1 dl d'apéritif à la gentiane
7 cuillères à soupe d'huile d'olive
½ litre de bouillon de volaille
Sel et poivre du moulin

II.b Réalisation

1) Laver soigneusement puis égoutter 50 g de pluches de persil plat (conserver 5 à 6 pluches et les hacher pour la présentation finale). Les mettre dans le bol d'un mixeur, ajouter 3 cuillères à soupe d'eau et 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel et mixer finement. Passer ensuite ce coulis à travers une passoire.

2) Porter à ébullition dans une casserole 1 dl d'apéritif à la gentiane et laisser réduire de moitié. Incorporer ensuite petit à petit, à l'aide d'un fouet, sur feu doux, 70 g de beurre bien froid coupé en petits morceaux. Retirer ensuite la casserole de la plaque de cuisson et réserver.

3) Chauffer sur feu doux, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un poêlon avec 150 g d'orge perlé, bien mélanger à l'aide d'une spatule en bois. Incorporer ensuite ½ litre de bouillon de volaille petit à petit en mouillant l'orge à hauteur, et systématiquement dès qu'il est absorbé comme pour un risotto. Compter environ 10 minutes de cuisson.

Incorporer ensuite 10 cl de crème liquide, laisser réduire en remuant sans cesse avec une spatule en bois. Lorsque la crème est absorbée, ajouter 50 g de cantal râpé sur feu très doux, bien mélanger. Rectifier si nécessaire l'assaisonnement.

Retirer le poêlon de la plaque de cuisson, verser sur ce risotto d'orge perlé 3 cuillères à soupe de coulis de persil plat et mélanger.

4) Réchauffer sur feu très doux la sauce à la gentiane en prenant bien soin de ne pas la faire bouillir.

Dresser ce risotto d'orge dans un plat de présentation, verser tout autour un cordon de sauce à la gentiane, le parsemer d'1 pincée de persil plat haché finement, ajouter un tour de moulin à poivre, 1 pincée de fleur de sel et 1 trait d'huile d'olive.

Servir et déguster sans attendre cet orge perlé au vert, présenter le restant de sauce à la gentiane dans une saucière.

RECETTE III : SUCETTES AU CAMEL (TITRE 1)*III.a Dessert du chef LAURENT GAMBART (Titre 2)***Ingrédients pour 8 personnes**

160 g de morceaux de sucre, raffiné de préférence
300 g de pâte à modeler blanche
1 filet d'huile d'arachide 8 baguettes en bois de 8 cm de longueur
Facultatif : 1 cuillère à café de sirop de fruit

III.b Réalisation

1) Mettre 160 g de morceaux de sucre raffiné dans une casserole, verser dessus 60 g d'eau et laisser le sucre s'imbiber.

2) Etaler 300 g de pâte à modeler blanche sur le plan de travail à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 3 à 4 mm. Détailler ensuite dans cette abaisse 2 rectangles de 15 cm sur 7 cm environ. Puis à l'aide d'un emporte pièce rond de 2,5 cm de diamètre environ, découper et prélever 4 cercles dans chaque rectangle en les espaçant les uns des autres.

Chemiser une plaque de cuisson d'une feuille aluminium en prenant soin de bien l'étendre. La badigeonner, à l'aide d'un pinceau, d'huile d'arachide. Disposer ensuite dessus les rectangles perforés de pâte à modeler. Prendre 8 bâtonnets en bois, en poser 4 sur chaque rectangle de pâte en plaçant l'extrémité de chacun au centre d'une empreinte de cercle, les enfoncer délicatement dans la pâte. Réserver.

3) Chauffer le sucre imbibé d'eau, le porter à frémissement sur feu doux, nettoyer régulièrement les bords de la casserole à l'aide d'un pinceau, le cuire à 155°C « au grand cassé », soit juste avant qu'il colore, pour plus de facilité vérifier la température avec un thermomètre à sucre. Plonger ensuite la casserole dans de l'eau froide pour stopper la cuisson. Laisser ce sucre refroidir 30 secondes. Une suggestion : il est possible de parfumer ces sucettes, incorporer 1 cuillère à café de sirop de fruit au choix dans le sucre avant de le verser dans les empreintes.

Couler le sucre soigneusement dans les empreintes en prenant soin de ne pas se brûler. Laisser refroidir 30 minutes à température ambiante.

4) Défaire les sucettes, les piquer dans un bloc de pâte à modeler pour parfaire la présentation. Servir et déguster ces délicieuses sucettes au caramel à toute heure, avec le café par exemple. Les conserver si nécessaire dans une boîte hermétique entreposée à température ambiante.

RECETTE IV : CÔTE DE VEAU AUX ASPERGES, VINAIGRETTE AUX GIROLLES (TITRE 1)

IV.a Plat de viande du chef LAURENT GAMBART (Titre 2)

Ingrédients pour 2 personnes

1 côte de veau épaisse de 600 g avec les os
8 grosses pointes d'asperges vertes (7 cm de longueur)
100 g de girolles 4 gousses d'ail en chemise
2 échalotes 1 brindille de thym
1 cuillère à soupe de cerfeuil concassé
1 cuillère à soupe d'estragon concassé
1 cuillère à soupe de persil plat concassé
50 g de beurre 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide
8 cuillères à soupe d'huile de noisette
1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès ou à défaut de vin vieux
Sel et poivre du moulin

IV.b Réalisation

1) Laver 100 g de girolles dans plusieurs eaux après avoir pris soin d'éliminer les bouts terreux. Les égoutter. Nettoyer 8 grosses pointes d'asperges vertes, les ficeler en 2 bottes. Peler et hacher finement 2 échalotes.

2) Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'arachide avec 30 g de beurre coupé en morceaux et 4 gousses d'ail en chemise dans une poêle. Saler et poivrer 1 côte de veau épaisse de chaque côté, la disposer délicatement dans la poêle, ajouter 1 brindille de thym, et la laisser cuire 20 minutes (pour une chair rosée) en la retournant à mi-cuisson, l'arroser régulièrement.

La cuisson terminée, retirer la côte de veau de la poêle, la disposer sur une grille (ou à défaut une assiette retournée sur une plus grande) et la laisser reposer 15 à 20 minutes, la retourner au bout de 5-10 minutes.

3) Préparer une vinaigrette aux girolles : Dégraisser la poêle de cuisson de la côte de veau.

Ajouter 20 g de beurre avec les échalotes hachées, laisser suer sans coloration tout en mélangeant avec une spatule en bois. Ajouter ensuite les girolles, les cuire sur feu doux 1 dizaine de minutes en les remuant régulièrement. Puis les saler, les poivrer, déglacer avec 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès et laisser réduire légèrement tout en décollant bien les sucs avec la spatule. Ajouter ensuite sur feu doux 8 cuillères à soupe d'huile de noisette, 1 cuillère à soupe de cerfeuil concassé, 1 cuillère à soupe d'estragon concassé et 1 cuillère à soupe de persil plat concassé, bien mélanger. Retirer la poêle de la plaque de cuisson et laisser infuser 5 minutes.

4) Porter à ébullition 2 litres d'eau dans une casserole. La saler (10 à 12 g de gros sel au litre). Plonger les 2 bottes d'asperges et les cuire à frémissement 5 minutes environ, vérifier la cuisson en les piquant avec la pointe d'un couteau, elles doivent être cuites, légèrement croquantes. Les égoutter, les déposer sur un papier absorbant et ôter les ficelles.

5) Réchauffer si nécessaire la vinaigrette sur feu doux. Disposer dessus les pointes d'asperges, mélanger soigneusement. Lorsque la vinaigrette est chaude, dresser la côte de veau et laisser chauffer le tout 2 à 3 minutes. Servir et déguster sans attendre avec un Côtes d'Auvergne par exemple.

RECETTE V : PINTADE RÔTIE AUX CITRONS, POMMES DE TERRE NOUVELLES (TITRE 1)

V.a Plat de viande du chef LAURENT GAMBART (Titre 2)

Ingrédients pour 4 personnes

1 pintade d'1,4-1,6 kg vidée et bridée
2 citrons jaunes 12 petites pommes de terre nouvelles
4 brindilles de thym frais
130 g de beurre pommade
1 dl de vin blanc sec
Sel et poivre du moulin

V.b Réalisation

1) Préchauffer le four à 250°C, en position statique de préférence.

2) Laver 2 citrons jaunes, les essuyer et les couper en quartiers, soit 8 quartiers en tout. Farcir 1 pintade d'1,4-1,6 kg avec les quartiers de citron, saler et poivrer l'intérieur.

Puis, à l'aide d'un pinceau, enduire la pintade de beurre pommade, la saler et la poivrer en surface. Disposer la pintade dans une cocotte, ajouter tout autour 12 petites pommes de terre nouvelles non pelées préalablement nettoyées et quelques brindilles de thym frais, verser 1 verre d'eau, couvrir, glisser la cocotte dans le four préchauffé et compter 1h15 de cuisson à 250°C.

3) La cuisson terminée, sortir la cocotte du four, retirer le couvercle, ôter la pintade et les petites pommes de terre, les réserver sur une grille.

Porter à frémissement le jus de cuisson, ajouter ensuite 1 dl de vin blanc sec et laisser réduire 2 à 3 minutes. Puis incorporer à l'aide d'un fouet sur feu doux 30 g de beurre bien froid coupé en petits morceaux. Verser cette sauce dans un poêlon, ajouter les petites pommes de terre.

4) Couper la volaille en morceaux, éliminer les quartiers de citron et la carcasse. Dresser harmonieusement les morceaux de pintade dans le poêlon, réchauffer légèrement. Servir et déguster sans attendre.

RECETTE VI : AUMÔNIÈRE DE POMMES CARAMÉLISÉES (TITRE 1)

VI.a Dessert du chef ERIC FRECHON (Titre 2)

Ingrédients pour 4 personnes

2 pommes Golden
1 orange 1 citron jaune
1 gousse de vanille
100 g de farine
125 g de sucre en poudre
Un peu de sucre glace 2 oeufs
2 dl de crème liquide
1/4 de litre de lait entier
55 g de beurre
50 g de beurre salé
1 filet d'huile de pépins de raisin
1 pincée de fleur de sel

VI.b Réalisation

1) Préparer l'appareil à crêpe la veille de préférence : Dans une casserole faire fondre 25 g de beurre jusqu'à ce qu'il devienne couleur noisette, puis le passer au travers d'une passoire, et laisser tiédir. Dans un saladier mettre 100 g de farine en fontaine. Ajouter 5 g de sucre semoule, les oeufs et les incorporer progressivement à la farine à l'aide d'un fouet afin de ne pas avoir de grumeaux. Dès que la pâte devient un peu ferme, la détendre petit à petit avec le lait froid, puis incorporer le beurre noisette tiédi. Bien laver l'orange et le citron jaune, puis râper les zestes en évitant la peau blanche très amère. Ajouter ces zestes d'agrumes dans la pâte à crêpe, mélanger et laisser reposer à couvert au réfrigérateur.

2) Préparation de la sauce caramel : Dans une casserole mettre 100 g de sucre semoule, verser dessus 2 cl d'eau et faire chauffer sur feu doux jusqu'à l'obtention d'une couleur blonde. Puis incorporer prudemment petit à petit 2 dl de crème liquide à l'aide d'un fouet, et porter à ébullition. Lorsque la sauce est à ébullition, éteindre le feu, et ajouter 50 g de beurre salé froid coupé en petits morceaux, monter au fouet, puis ajouter 1 pincée de fleur de sel.

3) Eplucher et tailler en petits dés les pommes. Fendre la gousse de vanille en deux, gratter l'intérieur de la gousse avec la pointe d'un couteau afin de récupérer les grains. Puis fendre à nouveau chaque moitié en deux, ces morceaux de gousses serviront à ficeler les aumonières.

4) Dans une poêle, faire fondre 30 g de beurre doux jusqu'à ce qu'il devienne couleur noisette. Puis ajouter les dés de pomme, 20 g de sucre semoule, les grains de la gousse de vanille, mélanger délicatement à l'aide d'une spatule, et laisser cuire 2 à 3

minutes. Ajouter 2 cuillères à soupe de sauce caramel et laisser compoter sur feu éteint.

5) Préparation des crêpes : Chauffer une poêle à crêpe (de 18 cm environ) légèrement huilée avec de l'huile de pépins de raisin, et réaliser 4 crêpes. Réchauffer les pommes caramélisées. Disposer au centre de chaque crêpe, une bonne cuillère à soupe de pommes caramélisées, puis fermer les aumônières à l'aide des morceaux de gousse de vanille.

6) Dresser les aumônières de pommes caramélisées au centre d'un plat de service, verser un cordon de sauce caramel et les saupoudrer d'un peu de sucre glace.

RECETTE VII : ASPICS D'AGRUMES AUX PRUNEAUX (TITRE 1)

VII.a Dessert du chef PHILIPPE JOANNES (Titre 2)

Ingrédients pour 4 personnes

3 pamplemousses
4 oranges 200 g de pruneaux dénoyautés
4 petits cœurs de basilic
3 feuilles de gélatine (2g) 1 dl de liqueur de citron
100 g de fromage blanc
1 cuillère à soupe de confit de fleur ou à défaut ½ cas de -miel

VII.b Réalisation

1) Peler à vif 3 pamplemousses et 4 oranges, puis prélever soigneusement les segments et les couper en 2. Presser les membranes afin de récupérer 50 g de jus d'orange et 50 g de jus de pamplemousse, compléter si nécessaire en pressant 1 orange ou 1 pamplemousse supplémentaire.

Couper 200 g de pruneaux dénoyautés en morceaux de la même taille que ceux d'agrume.

2) Répartir harmonieusement dans 4 coupes à cocktails les morceaux d'agrume et de pruneaux en les intercalant et en les tassant légèrement. Entreposer ensuite les coupes au réfrigérateur.

3) Faire ramollir 3 feuilles de gélatine dans de l'eau bien froide pendant 1 dizaine de minutes.

4) Chauffer le jus de pamplemousse et le jus d'orange dans une casserole, puis ajouter les feuilles de gélatine ramollies, les laisser fondre en mélangeant à l'aide d'un fouet.

Dés que les feuilles sont bien dissoutes, retirer la casserole de la plaque de cuisson, incorporer 1 dl de liqueur de citron en évitant la formation de bulles, puis transvaser cette préparation dans un saladier et la laisser refroidir 10 à 15 minutes à température ambiante.

5) Puis verser délicatement le jus à la liqueur de citron dans les coupes de fruits en laissant libre ½ cm environ de hauteur. Puis filmer les aspics et les entreposer minimum 1 dizaine de minutes au réfrigérateur sachant qu'ils peuvent se réaliser à l'avance, le matin pour le soir par exemple.

6) Mélanger à l'aide d'un fouet 100 g de fromage blanc avec 1 cuillère à soupe de confit de fleur.

Ajouter et étaler 1 cuillère à soupe de fromage dans chaque coupe, ajouter 1 petit cœur de basilic, servir et déguster sans attendre.

RECETTE VIII : AMADEUS ET ÉMULSION PRALINE (TITRE 1)

VIII.a

Dessert du chef PHILIPPE CONTICINI (Titre 2)

Ingrédients pour 8 personnes

175 g de pâte praliné
150 g de chocolat amer concassé
30 g de cacao en poudre
4 fruits de la passion
2 oeufs
5 blancs d'oeuf
100 g de farine
80 g de sucre semoule
2 feuilles de gélatine
150 g de beurre
3 cuillères à soupe de lait demi écrémé
3 cuillères à soupe d'huile de noisette
Fleur de sel

VIII.b

Réalisation

1) Faire tremper 2 feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

2) Préparer la crème praliné : Mélanger à l'aide d'un fouet la pâte praliné avec l'huile de noisette. Verser 90 g d'eau avec le lait dans une casserole, porter à ébullition, puis ajouter les feuilles de gélatine égouttées et pressées entre les mains, 40 g de chocolat, et laisser fondre sur feu doux. Puis ajouter ce chocolat au lait sur la pâte praliné, et bien mélanger. Laisser refroidir 4-5 minutes, puis incorporer les blancs d'oeuf, simplement mélanger, l'appareil épaissit, entreposer filmé au réfrigérateur pendant quelques heures, la veille si possible.

3) Mettre 110 g de chocolat et 115 g de beurre bien froid coupé en petits morceaux dans un saladier, disposer celui-ci dans un bain marie chaud, et laisser fondre doucement, mélanger à l'aide d'une spatule en bois de temps en temps, ne pas dépasser 50°C.

4) Mélanger à l'aide d'un fouet les 2 oeufs avec le sucre semoule, puis incorporer 60 g de farine, fouetter vigoureusement mais pas trop longtemps pour éviter les grumeaux. Puis verser le chocolat et le beurre fondus sur ce mélange oeuf-sucre-farine et bien mélanger à l'aide d'un fouet.

5) Préchauffer le four à 240-250°C pour cette recette. Mais si vous réaliser un gros gâteau dans un moule à manquer, le cuire à 220°C pendant 10 à 12 minutes maximum.

6) Beurrer à l'aide d'un pinceau 8 petits moules à dariole, puis les fariner. Garnir les moules au 2/3 de leur hauteur de cet appareil chocolaté. Disposer les moules sur une plaque de cuisson, et les glisser dans le four à 250°C pendant 4 minutes. Après 4 minutes de

cuisson, sortir ces petits gâteaux du four et les laisser refroidir pendant 10 minutes avant de les démouler.

7) Emulsionner la crème praliné dans un mixeur, compter une minute environ. Cette émulsion doit être onctueuse et légère.

8) Démouler les petits gâteaux. Servir dans des coupes individuelles : Disposer un petit gâteau dans chaque coupe, le napper copieusement de l'émulsion au praliné, puis saupoudrer de cacao en poudre, ajouter les petites graines de la moitié d'un fruit de la passion, et terminer avec une petite pincée de fleur de sel.

TABLE DES RECETTES

Recette I : Palets de chèvre aux légumes craquants (Titre 1).....	1
I.a Entrée du chef LAURENT GAMBART (Titre 2).....	1
Ingrédients pour 4 personnes.....	1
I.b Réalisation.....	1
Recette II : Orge perlé au vert (Titre 1).....	2
II.a Accompagnement du chef LAURENT GAMBART (Titre 2).....	2
Ingrédients pour 4 personnes.....	2
II.b Réalisation.....	2
Recette III : Sucettes au caramel (Titre 1).....	3
III.a Dessert du chef LAURENT GAMBART (Titre 2).....	3
Ingrédients pour 8 personnes.....	3
III.b Réalisation.....	3
Recette IV : Côte de veau aux asperges, vinaigrette aux girolles (Titre 1).....	4
IV.a Plat de viande du chef LAURENT GAMBART (Titre 2).....	4
Ingrédients pour 2 personnes.....	4
IV.b Réalisation.....	4
Recette V : Pintade rôtie aux citrons, pommes de terre nouvelles (Titre 1).....	6
V.a Plat de viande du chef LAURENT GAMBART (Titre 2).....	6
Ingrédients pour 4 personnes.....	6
V.b Réalisation.....	6
Recette VI : Aumônière de pommes caramélisées (Titre 1).....	7
VI.a Dessert du chef ERIC FRECHON (Titre 2).....	7
Ingrédients pour 4 personnes.....	7
VI.b Réalisation.....	7
Recette VII : Aspics d'agrumes aux pruneaux (Titre 1).....	9
VII.a Dessert du chef PHILIPPE JOANNES (Titre 2).....	9
Ingrédients pour 4 personnes.....	9
VII.b Réalisation.....	9
Recette VIII : Amadeus et émulsion praline (Titre 1).....	10
VIII.a Dessert du chef PHILIPPE CONTICINI (Titre 2).....	10
Ingrédients pour 8 personnes.....	10
VIII.b Réalisation.....	10

