



ICARLIM
Réseau de santé
Insuffisant **CAR**diaque **LIM**ousin



JEUDI 26 NOVEMBRE 2015



SOMMAIRE

ENTRÉES

Farandole de betteraves
Soupe de poulet au lait de coco

PLATS

Queue de lotte au citron, petits bouchons de poireaux grillés
Effeillé de cabillaud au pesto, écrasé de patates douces
Filet de bar en croûte d'épices, purée de patates douces et achard de légumes
Filet de pintade grillé tandoori en rouleau de printemps

DESSERTS

Salade de fruits
Panna cotta et coulis de framboises
Maki de riz coco à l'ananas
Cannelloni de mangue et fraise, espuma ananas



Farandole de betteraves

Temps de réalisation : 1 heure

Difficulté :



Pour 10 personnes

Les ingrédients :

Betteraves	1 kilo
Cervelle de Canus :	
Persil	1/2
botte	
Ail	1 gousse
Echalote	30/40 gr
Faisselle de chèvre	150 gr
Crème allégée	50 gr
Ciboulette	1/2 botte
Vinaigrette :	
Vinaigre	3 cl
Huile de noisette	3 cl
Bouillon de légume	4 cl
Feuille de gélatine	1
Pomme Granny	2
Mesclun	100 gr
Citron	1

Le Millefeuille :

- ✿ Faire cuire les betteraves à la vapeur, laisser seulement 100 gr de betteraves crues.
- ✿ Laver ou éplucher et hacher : le persil, l'ail et les échalotes finement.
- ✿ Mélanger les ingrédients suivant : la faisselle, l'ail haché, le persil et les échalotes.
- ✿ Emincer les betteraves en tranches fines de 3 mm puis les retailler à l'emporte pièce rond ou carré.
- ✿ Monter les tranches de betterave en millefeuille en intercalant la cervelle de Canus.

L'émulsion de betteraves :

- ✿ Récupérer les chutes des betteraves lors de l'étape de l'emporte pièces et garder les avec les autres betteraves pour le moment.
- ✿ Emincer la ciboulette finement.
- ✿ Battre la crème au fouet ou au batteur.
- ✿ Faire tremper la feuille de gélatine.
- ✿ Mixer le reste des betteraves cuites.
- ✿ Ajouter la crème fouettée et la ciboulette coupée aux betteraves mixées. Assaisonner. Dresser séparément.

Le mesclun :

- ✿ Laver et trier le mesclun.
- ✿ Laver et éplucher les pommes ainsi que les 100 gr de betteraves crues.
- ✿ Couper les pommes et les betteraves en fins bâtonnets.
- ✿ Presser le jus de citron sur les pommes pour éviter l'oxydation.
- ✿ Faire la vinaigrette avec le vinaigre, le bouillon et l'huile

Conseil du chef : Nous vous conseillons d'accorder se met avec un AOC Anjou-villages-Brissac

C'est un vin qui est fabriqué dans la région Val de Loire. On découvre au nez avec des notes fruit rouges et noir. En bouche, il est caractérisé par un aspect un peu charnu, celui-ci mettra en valeur l'entrée au faisant ressortir les différentes texture du plat, ainsi que leurs goûts.



Soupe de poulet au lait de coco

Temps de réalisation : 20 minutes

Difficulté :    

Le fonds de volaille :

- ✿ Concasser les carcasses de volaille. Les mettre dans une casserole et ajouter 2,2 l d'eau. Porter à ébullition et écumer.
- ✿ Ajouter ensuite la garniture aromatique (carottes en bâtonnets, les oignons coupés en 2 et cloutés avec les clous de girofle, les pieds des champignons de Paris, le poireau couper en 4, le gingembre coupé finement, la citronnelle hachée, le zeste de citron vert et les épices).
- ✿ Laisser frémir pendant 45 minutes. Ajouter à la fin le lait de coco et passer au chinois.

Les garnitures :

- ✿ Éplucher et tailler des petits dés de poivron, les étuver dans un peu de fonds de volaille puis l'égoutter et la réserver.
- ✿ Tailler une julienne de courgettes. Porter une grande quantité d'eau à bouillir et plonger 1 minute la julienne de courgettes. L'égoutter et la réserver.
- ✿ Couper les têtes des champignons de Paris en 4. Les mettre dans une petite casserole avec le jus d'un citron vert et 5 cl d'eau, couvrir et laisser cuire 5 minutes à ébullition. Égoutter (réserver le jus de cuisson et le mettre dans le fonds) puis réserver.

Le poulet :

- ✿ Détailler les blancs de volailles en dés, et les cuire en les ajoutant dans le fonds de volaille bouillant.

Les herbes :

- ✿ Hacher la coriandre et la ciboulette.

Les finitions :

- ✿ Réunir les légumes : les poivrons, les courgettes, les champignons de Paris avec les dés de poulet dans la soupe. Aromatiser avec le jus du citron vert, les épices et les herbes.
- ✿ Dresser en bol ou assiette.

Pour 10 personnes

Les ingrédients :

Blanc de volaille : 4 pc
 Carcasse de volaille : 2 pc
 Ail : 2 gousses
 Carotte : 250 g
 Oignon : 250 g
 Poireau : 1 pc
 Clou de girofle : 3 pc
 Champignon de Paris : 250 g
 Ciboulette : 1/4 botte
 Citron vert : 2 pc
 Citronnelle : 1/4 botte
 Coriandre fraîche : 1/4 botte
 Courgette : 250 g
 Gingembre frais : 35 g
 Poivron rouge : 250 g
 Lait de coco : 40 cl
 Poivre en grain : 15 p
 Cinq parfums chinois : pm



Queue de Lotte au citron, Petits bouchons de poireaux grillés

Temps de réalisation : 1 heure

Difficulté :



Pour 10 personnes
Les ingrédients :

Pour la queue de lotte :
1 Queue de lotte fraîche
2 Citrons jaunes Bio

Pour la sauce :
2 bâtons de Citronnelle
3 à 4 cuillères à soupe de
Fromage blanc allégé à 20% de MG

Pour les poireaux :
5 à 6 blancs de Poireaux

La queue de lotte au citron

- Dépouiller les queues de lotte et lever les filets.
- Parer tous les filets à vif.
- Zester les citrons, répartir sur les filets et laisser mariner au frais.
- Assaisonner et rouler les filets avec les zestes dans un papier film.
- Cuire à la vapeur, 10 minutes environ.
- Retirer le film et napper de sauce citronnelle.

La sauce citronnelle

- Rincer les arêtes de la lotte et les disposer dans une casserole.
- Couvrir d'eau froide juste à hauteur et porter à frémissement.
- Infuser le bouillon de poisson avec des tiges de citronnelle émincées.
- Filtrer et lier le bouillon avec le fromage blanc. Assaisonner.

Les bouchons de poireaux

- Eplucher, tailler les poireaux en petits tronçons réguliers.
- Cuire les tronçons de poireaux à la vapeur, les refroidir puis les griller. Assaisonner.
- Dresser



Effeillé de cabillaud au pesto, Écrasé de patates douces

Temps de réalisation : 1 heure

Difficulté :



Pour 10 personnes

Les ingrédients :

Patate douce : 1.2 kg
Pomme de terre : 300 g
Basilic : 1/2 botte

Cabillaud: 10 dos de 150g
Lait écrémé : 1,2 litre
Citron : 1 pièce
Ail : 3 gousses
Thym et laurier

Basilic : 1/2 botte
Ail : 2 gousses
Huile d'olive : 10 cl

Vinaigre balsamique : 4 cl
Moutarde : 1 c à soupe
Huile de tournesol : 8 cl
Eau : 4 cl
Mesclun : 300 g

L'écrasé de patates douces :

- ✿ Éplucher, laver les patates douces et les pommes de terre ; les tailler en gros cubes et les faire cuire à l'eau froide légèrement salée.
- ✿ Égoutter soigneusement, écraser à la fourchette et incorporer à chaud une partie du court bouillon au lait. Ajouter une demi-botte de basilic haché. Rectifier l'assaisonnement et ajouter un trait d'huile d'olive. Réserver cette purée au bain-marie.

Le cabillaud :

- ✿ Désarêter et portionner les dos de cabillaud. Les pocher doucement dans le court bouillon au lait départ à froid :
- ✿ 1,2 l de lait, l'ail, thym, laurier, sel et tranches de citron.
- ✿ Une fois cuit, retirer le cabillaud et passer au chinois le court bouillon et garder le lait. Effeiller le cabillaud, réserver au chaud.

Le pesto :

- ✿ Éplucher, dégermer 30 g d'ail. Hacher l'ail et l'autre demi-botte de basilic.
- ✿ Dans un saladier mettre l'ail, le basilic haché, le parmesan et monter à l'huile d'olive.
- ✿ Réserver.

Le mesclun :

- ✿ Trier le mesclun et réaliser la vinaigrette : mélanger le vinaigre et la moutarde, ajouter l'huile et l'eau.

Le dressage :

- ✿ Dresser en cercle le cabillaud et la purée. On pourra alterner les couches de poisson et de purée. Assaisonner le mesclun avec la vinaigrette.
- ✿ Ajouter une cuillère à café de pesto sur le cabillaud.



Filet de bar en croûte d'épices, Purée de patate douce et Achard de légumes

Temps de réalisation : 1h30

Difficulté :   

Pour 10 personnes

Les ingrédients :

Bar (filet)	2 kilos
Beurre	100 gr
Pain de mie	100 gr
Epices Colombo	Pincée

Achard de légume :

Haricots verts	200 gr
Oignons blancs	1 botte
Poivrons	200 gr
Carottes	300 gr
Choux blanc	250 gr
Ail	20 gr
Gingembre moulu	5 gr
Vinaigre de cidre	10 cl
Curcuma	Pincée
Huile d'olive	1 c.c

Purée de patate douce :

Pomme de terre	2
Patate douce	1 kilo
Crème légère	100 gr

La purée de patate douce :

- ✿ Eplucher et couper en gros morceaux les patates douces et les pommes de terre.
- ✿ Cuire ensemble dans une casserole d'eau bouillante, piquer les légumes pour s'assurer de la cuisson.
- ✿ Ecraser les légumes et ajouter la crème au fur et à mesure. N'oubliez pas d'assaisonner !

Achard de légume :

- ✿ Éplucher les carottes et les couper en bâtonnets.
- ✿ Couper les feuilles de chou en lamelles de 1cm et les poivrons en lanières d'environ 4mm.
- ✿ Dans une poêle, faire revenir les oignons blancs dans l'huile.
- ✿ Mélanger avec le gingembre, des gousses d'ail écrasé et le curcuma.
- ✿ Ajouter les autres légumes. Laisser cuire 2 à 3 min.

Filet de bar rôti en croûte :

- ✿ Mixer le pain de mie, ajouter le beurre ramolli ainsi que les épices Colombo.
- ✿ Rouler le filet de bar dans la préparation.
- ✿ Le mettre dans un plat ou une plaque et l'enfourner à 180°C durant environ 10 min.

Conseil du chef : *Nous vous conseillons d'accorder se met avec un coteau d'Aix en Provence.*

C'est un vin que l'on découvre au nez avec des notes d'agrumes et floral, en bouche celui-ci s'assemblera avec l'Achard de légume et sa purée de patate douce en lui apportant de la fraîcheur. Le vin apportera une certaine rondeur sur le bar en gardant toujours le côté épicé de la croûte.



Filet de pintade grillé Tandoori en rouleaux de printemps

Temps de réalisation : 1 heure

Difficulté :



Pour 10 personnes

Les ingrédients :

Filet de pintade	2	pièces
Ail	½	gousse
Epices Tandoori	10	g
Yaourt nature 20%	2	pièces
Carotte	1	pièce
Concombre	1	pièce
Pousse de soja	100	g
Laitue Iceberg	½	pièce
Vermicelles de riz	100	g
Galette de riz	10	pièces
Graines de sésame	10	g
Coriandre fraîche	½	botte
Menthe fraîche	½	botte

La préparation de la volaille

- ✿ Hacher l'ail. Mélanger avec le yaourt, la poudre de Tandoori.
- ✿ Emincer les filets de pintade en lanières et les mariner dans la sauce au yaourt pendant 30 minutes au frais.
- ✿ Emballer les lanières de pintade avec la sauce dans des ronds de papier sulfurisé pliés en deux. Fermer hermétiquement en pliant les bords.
- ✿ Dans un four à 180°C, cuire les papillotes pendant 12 minutes.
- ✿ Laisser refroidir.

La préparation des légumes

- ✿ Laver les légumes.
- ✿ Eplucher la carotte et le concombre et les tailler en julienne.
- ✿ Emincer la laitue en chiffonnade. Ciseler les herbes.

Le montage des rouleaux

- ✿ Cuire les vermicelles de riz quelques minutes dans de l'eau bouillante salée, égoutter et refroidir.
- ✿ Réhydrater les galettes de riz dans de l'eau froide pendant quelques secondes puis les étaler sur un torchon humide.
- ✿ Garnir et rouler les rouleaux de printemps.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Salade de fruits

Temps de réalisation : 20 minutes

Difficulté : 

Pour 10 personnes

Les ingrédients :

- Fruit de la passion	2
- Pomme	1
- Mangue	1
- Kiwi	2
- Grenade	2

Découper les fruits

- ✿ Fruit de la passion : Coupez en deux et sortez l'intérieur avec une cuillère.
- ✿ Mangue : Coupez la mangue en deux lobes, de chaque côté de la mangue. Tranchez la chair en faisant des lignes régulières et parallèles puis la même chose perpendiculairement, sans couper la peau. Appuyez sur la peau pour la retourner afin que les cubes ressortent. Séparez les dés de la peau.
- ✿ Pomme : épluchez la pomme et coupez-la en morceaux.
- ✿ Kiwi : Pelez et coupez en dés.
- ✿ Grenade : Coupez un chapeau à la grenade. Puis coupez la peau de la grenade en quartier. Ouvrez puis prenez les graines.

Il ne vous reste plus qu'à servir, et à déguster !



Panna cotta et coulis de framboise

Temps de réalisation : 30 minutes

Difficulté :



Pour 10 personnes

Les ingrédients :

7 feuilles de gélatine de 2 gr

1 l de crème liquide à 30% MG

25 cl de lait demi-écrémé

L'équivalent de 5 cuillères à soupe de sucre en édulcorant liquide

2 gousses de vanille

500 gr de framboises surgelées

Edulcorant liquide

La pana Cotta

- ✿ Faire ramollir la gélatine 10 minutes dans un bol d'eau froide.
- ✿ Mélangez la crème, le lait et le sucre dans une casserole. Ajoutez-y la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Faites chauffer doucement sans laisser bouillir.
- ✿ Essorez la gélatine. Enlevez la gousse de vanille de la crème et versez en filet sur la gélatine en mélangeant soigneusement pour la dissoudre.
- ✿ Répartissez la crème dans 10 verrines. Laissez-les refroidir puis couvrez de film alimentaire avant de les mettre au réfrigérateur.

Le coulis de framboises

- ✿ Mixer les framboises décongelées. Ajouter l'édulcorant liquide progressivement en goûtant pour ajuster le goût.
- ✿ Passer au chinois. Répartir environ 1 cm de coulis sur les verrines au moment de déguster.



Makis de riz coco à l'ananas

Temps de réalisation : 1 heure

Difficulté :   

Pour 10 personnes

Les ingrédients :

Un ananas	1,2 kg
Riz rond	180 gr
Lait de coco	1/2 l
Lait	1/2 l
Sirop d'agave	5 cl

Pour le riz

- ✿ Laver le riz.
- ✿ Mettre le riz dans une casserole et couvrir d'eau.
- ✿ Porter à ébullition et égoutter le riz.
- ✿ Bouillir le lait et le lait de coco. Ajouter le riz et cuire à feu doux jusqu'à ce que le riz soit fondant.
- ✿ Ajouter le sirop d'agave.
- ✿ Laisser refroidir à température ambiante.

Le montage

- ✿ Trancher l'ananas au trancheur à jambon en tranches très fines.
- ✿ Étaler une fine tranche d'ananas, déposer le riz au lait refroidi.
- ✿ Rouler le maki et détailler.



Cannelloni de mangue et fraise, Espuma ananas

Temps de réalisation : 1 heure

Difficulté :



Pour 10 personnes
Les ingrédients :

100 gr de Purée de fraise
4 feuilles de Basilic
4 Mangues

5 feuilles de Gélatine
1 Ananas

½ Citron vert
½ Pamplemousse
½ Citron jaune
½ Orange
100 gr de Poudre d'amande
20 gr de Sésame doré

120 gr de Farine
30 gr d'Amandes en poudre
3 cl d'Huile de tournesol

Le cannelloni de mangue

- ✿ Eplucher les mangues
- ✿ Emincer de fines lamelles à la mandoline
- ✿ Mélanger la purée de fraise et le basilic ciselé
- ✿ Façonner les cannellonis de mangue et les disposer debout.
- ✿ Garnir avec le crumble au fond, puis une couche de purée de fraise, terminer avec la mousse d'ananas et la poudre d'agrumes.

L'espuma d'ananas

- ✿ Chauffer le jus d'ananas à 60°C. Tiédir
- ✿ Ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- ✿ Ajouter les feuilles de gélatine dans le jus.
- ✿ Fouetter puis laisser refroidir.
- ✿ Verser le jus d'ananas dans un siphon. Gazer puis réserver au frais.

La poudre d'agrumes

- ✿ Zester les agrumes.
- ✿ Blanchir les zestes 3 fois départ eau froide. Egoutter.
- ✿ Sécher au four 60°C jusqu'à que les zestes soient secs.
- ✿ Mixer les zestes séchés, la poudre d'amande et le sésame doré jusqu'à l'obtention d'une poudre.

La pâte à crumble sans beurre

- ✿ Mélanger la farine et la poudre d'amande. Ajouter l'huile de tournesol. Sabler le mélange.
- ✿ Cuire à four chaud jusqu'à ce qu'il soit doré.



**lycée des métiers
Jean Monnet**
Hôtellerie - restauration
Bimécanique
académie
Limoges
Éducation
nationale

